अग्निमूलं बलं पुंसां रेतोमूलं च जीवितम् ।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन वह्निं शुक्रं च रक्षयेत् ॥

योगरत्नाकर.

अग्निमांद्य.

[डिस्पेप्सिआ.]

गणपत पांडुरंग काळोखे.

अग्निमांद्य.

[डिस्पेप्सिआ.]

हें पुस्तक,

गणपत पांडुरंग काळोखे,

ए. ए. एम्. एस्.,

आयुर्वेद विद्यालयाचे माजी रेसिडेंट फिजिशियन व
वाग्भट, परिचारिका व प्रत्यक्ष औषधीक्रिया
या विषयांचे अध्यापक,
ठाकूरद्वार मुंबई,

ह्यांनीं केलें

तें

मुंबईंत,

काळबादेवी रोड, कोलभाट लेन घर नं० २३ येथें
निर्णयसागर छापखान्यांत बाळकृष्ण रामचंद्र घाणेकर यांजकडून
छापविलें.

इ० सन १९११.

किंमत ८ आणे.

PRINTED BY B. R. GHANEKAR, AT 23, KOLBHAT LANE,
"NIRNAYA-SAGAR" PRESS, BOMBAY.
AND
PUBLISHED BY GANPAT PANDURANG KALOKHE, A. A. M. S.
MURARJI KHIMJI'S CHAUL NO. 53, ZAOBA'S WADI, BOMBAY.

प्रस्तावना.

कांहीं दिवसांमागें मीं "अग्निमांद्य व अलीकडील पिढी" या विषयावर केसरीपत्रामध्यें दोन तीन लेख लिहिले होते. ते पुष्कळांस पसंत पडून ते विस्तृतरूपानें ह्मणजे पुस्तकाच्या रूपानें प्रसिद्ध झाल्यास वाचकांस बरेच उपयोगी पडतील अशी अनेकांकडून सूचना झाल्यामुळें त्यांच्या इच्छेस मान देऊन ही प्रस्तुत कृति वाचकांस सादर करीत आहें. अग्निमांद्य हा रोग अलीकडे आपल्या समाजाच्या आरोग्याच्या मुळाशीं एक भयंकर कुठारच होऊन बसला आहे व त्याचें कारण त्याविषयींचें समाजाचें गाढ अज्ञान होय; तें दूर करण्यासाठीं वैद्यकीच्या धंद्यांतील माझ्या अनुभवावरून मीं हा यथामति प्रयत्न केला आहे. हा अल्प प्रयत्न लोकादरास पात्र झाल्यास समाजास जाचक होऊन बसलेल्या अग्निमांद्यासारख्या दुसऱ्याहि कित्येक रोगांवर लहान लहान पुस्तकें लिहून तीं वाचकांपुढें मांडण्याचा माझा मानस आहे.

मुंबई,
ता० १-१-१९११.

ग० पां० काळोखे.

Opinions of Medical Profession.

Dr. Kalokhe is to be congratulated on bringing out his book called अग्निमांद्य. The book contains a lot of useful information about the various disorders due to indigestion. Dr. Kalokhe has put his ideas in a clear, lucid and concise manner. It gives me great pleasure to recommend it to the public. I hope it will have a wide circulation which it deserves to have, and so enable Dr. Kalokhe to fulfil his aim viz. of putting before the public some of the essentials necessary to keep good health.

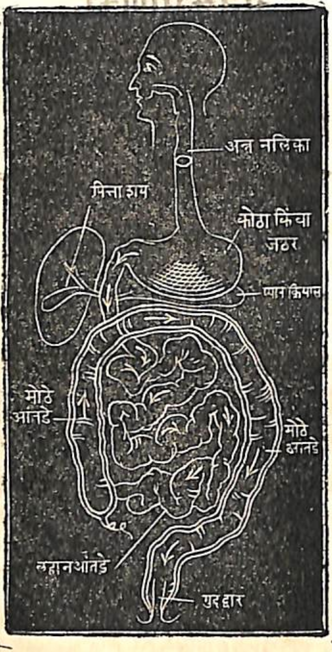
(Sd.) S. R. SHIRGAOKAR,
M. D. (London.)

It gives me very great pleasure indeed, to state that I had gone through the manuscript of the treatise on "अग्निमांद्य" or "Dyspepsia" written by Mr. G. P. Kalokhe, that I found it to contain an amount of very useful and interesting information on the subject, written in a systematic manner and in an easy and intelligible style. The treatise is meant mainly for the use of the laity and I have no doubt that it would serve the purpose exceedingly well. The disease of Dyspepsia has become so very rampant in these days that a treatise of the kind written by Mr. Kalokhe describing in a lucid manner, the causation and treatment of the disease was essentially wanted in the Marathi language, and Mr. Kalokhe deserves to be congratulated on having brought it out. It now rests with the public to appreciate the work and to give it the welcome it deserves. I have known Mr. Kalokhe for nearly seven years. He was a lecturer on Vagbhat, Nursing and Practicle Pharmacy at the Aryan Medical School and was attached for some time as Resident Physician to the Ayurvedic Hospital of Bombay. He has had sufficient opportunities, besides, to observe various cases of the ailment, which forms the subject of the present treatise and he deserves to be thanked for putting forth his experiences in a book form so very intelligently. Mr. Kalokhe's attempt, which is the first of its kind so far as I am aware, deserves the full support of the public, which, if given to him he would be encouraged to bring forth for their benefit many more treatises of the kind on different diseases, which are found to be very common in these days, doing a great deal of mischief on account of the general ignorance prevailing among the public regarding them.

(Sd.) NILKANTHA ANANT PURANDARE,
M. D. (Bombay.)

अनुक्रमणिका.

पचनेंद्रियें.



अग्निमांद्य.

भाग १ ला.

उपोद्घात.

अलीकडील एकदोन पिढ्यांसंबंधानें आपण जर थोडा शांतपणें विचार केला तर असें दिसून येईल कीं, आपला समाज आरोग्याच्या बाबतींत दिवसेंदिवस खालावत चालला आहे. जिकडे पहावें तिकडे बसलेले गाल, वाळलेले चेहरे, पिकलेले केश, कलाहीन शरीरें अशीं पाप्यांचीं पितरें दृष्टीस पडतात. बापापेक्षां मुलगा कमजोर, कमकुवत, अल्पायुषी आणि वाऱ्याशीं लढाई करणारा दिसून येतो. अशी स्थिति कां होत आहे बरें? सर्व पुरुषार्थांचें मुख्य साधन जें शरीर त्या बाबतींत आपला समाज दिवसेंदिवस भयंकर रीतीनें खालावत कां चालला आहे? 'बीजासारखें फळ' असें जर ह्मणावें तर आपले पूर्वज अशक्त अगर बलहीन होते असें म्हणतां येत नाहीं. उलटपक्षीं, पूर्वीच्या इतिहासाकडे पाहिलें तर त्यांचा आकार धिप्पाड, पराक्रम विलक्षण व काटकपणा असाधारण होता याबद्दल कोणालाही संशय उरणार नाहीं. असें जर होतें तर दिवसेंदिवस शारीरिक सामर्थ्याचा ऱ्हास कां होत चालला आहे हा प्रश्न डोळ्यांपुढें उभा राहून काळजी उत्पन्न होणें साहजिक आहे. हा प्रश्न अत्यंत महत्त्वाचा किंबहुना सर्वांहून जास्त अगत्याचा आहे. ह्या प्रश्नाचा आपण कळकळीनें विचार करून त्याप्रमाणें कृति केली नाहीं, तर पुढील पिढी दुर्बल निपजण्याच्या पापाचा भार आपल्या माथीं आल्याशिवाय कधींही राहणार नाहीं. आपल्या जनसमाजाला हा आरोग्याचा विषय क्षुल्लक

वाटतो. इतर गोष्टींकडे आपण जेवढें लक्ष्य पुरवितों त्याच्या शतांशानेंही आपण या गोष्टींकडे लक्ष्य देत नाहीं. आपल्याला या गोष्टीचें अगत्यच वाटत नाहीं. आरोग्याची हेळसांड होऊन त्याचे परिणाम भोगावे लागले म्हणजे मग मात्र आम्ही धांवपळ करावयाला लागतों. अशा प्रकारें शरीराविषयींची अनास्था वाढत जाऊन आपल्या शक्तीचा उत्तरोत्तर ऱ्हास होत चालला आहे, आणि त्याचें प्रायश्चित पुढील पिढीस अवश्य भोगावें लागणार आहे. बालविवाहाची चाल अझून आपण सोडून देत नाहीं. लहानपणीं लग्न करण्याच्या चालीपासून ब्रह्मचर्यावर अकालीं घाला येतो, शक्तीच्या वाढीस आळा बसतो, व शरीर बनण्याच्या आधींच शरीराच्या ऱ्हासास प्रारंभ होतो. अशा स्थितींत झालेली संतति खुजट, दुबळी आणि रोगट निपजली तर त्यांत आश्चर्य कसलें ? संतति वाढूं लागल्यामुळें घरांत येणारें उत्पन्न पुरेनासें झालें ह्मणजे जमाखर्चाची तोंडमिळवणी करण्यासाठीं घरच्या मालकाला जास्त श्रम व काळजी वहाणें अर्थातच भाग पडतें. इतर परिस्थितिही दिवसेंदिवस बिकट होत चालली आहे. बाजारभाव व जागेचें भाडें हीं वाढत चाललीं आहेत. पोटाला चांगलें पौष्टिक अन्न भरपूर मिळेनासें झालें आहे. मुंबईसारख्या शहरीं तर जागेचें भाडें वाढल्यामुळें गरिबीच्या मानानें थोड्या खर्चांत चांगली जागा मिळेनाशी झाली आहे. त्यामुळें जशी बरीवाईट जागा मिळेल तिच्यांतच राहणें भाग होऊन शुद्ध हवेस अंतरावें लागत आहे. अर्थातच दुखण्यांनांहि ऊत आला आहे. तशांत जीवापाड श्रम करून गरीबींत थोडाबहुत मिळविलेला पैसा चहा, काफी, तंबाकू, दारू, भांग, गांजा इत्यादि शरीरघातक व्यसनांत खर्च होऊन शरीर क्षीण होत चाललें आहे. उद्योगधंद्यांत उत्तेजन नसल्यामुळें व तो करण्याचीं साधनेंही अनुकूळ नसल्यामुळें उदरनिर्वाहाचा प्रश्न दत्त ह्मणून सदोदित पुढ्यांत उभा राहून नोकऱ्या पहाणें भाग पडूं लागलें आहे; पण त्यांतही चालू असलेल्या भयंकर चढाओढीमुळें कितीतरी त्रास सोसून मोठमोठ्या परीक्षा

देऊनही चांगल्या नोकऱ्या मिळत नाहींत असें झालें आहे. जशी बरी वाईट मिळेल तशी नोकरी पतकरून वेळ अवेळ न पाहतां काम करावें लागत असल्यामुळें जेवणाच्या नेहमींच्या ठराविक वेळा, चांगलें शिजलेलें अन्न, शुद्ध हवा, व्यायाम, स्वस्थता, गप्पागोष्टी, वाचन, अध्ययन, मनःप्रसन्नता, वगैरे अनेक गोष्टींनां मुकावें लागत आहे. संसाराच्या व नोकरीच्या जोखडाखालीं रात्रंदिवस खपावें लागत आहे. शारीरिक व त्याबरोबरच मानसिक शक्ती क्षीण होत चालल्या आहेत. गरीबीमुळें चांगले उबदार व आरोग्याला फायदेशीर असे कपडे घेण्याची ऐपत न राहिल्यामुळें स्वस्त मिळतील तसे बरे वाईट कपडे वापरावे लागत आहेत. गरीबांची अशी स्थिति ह्मणून श्रीमंतांकडे पहावें तों त्यांनां देखील कपडेलत्ते, खाणेंपिणें, स्वच्छता, चांगलें अन्न व हवा, वगैरे सर्व कांहीं साधनांची अनुकूलता असतांही, जास्त द्रव्यतृष्णा लागल्यामुळें ह्मणा, किंवा शारीरिक श्रमांचा तिटकारा वाटत असल्यामुळें ह्मणा, अगर वाईट व्यसनें व दुष्ट संवयी लागल्यामुळें ह्मणा, त्यांचीही स्थिति खालावत चालली आहे. अशा रीतीनें गरीबांस व श्रीमंतांस दोहोंनांही हा शारीरिक व मानसिक क्षीणतेचा रोग ग्रस्त-करीत चालला आहे.

हें शरीरबल जें कमी होत चाललें आहे तें चांगल्या स्थितींत आणण्यासाठीं अनेक बाजूंनीं प्रयत्न झाले पाहिजेत, ही गोष्ट अगदीं निर्विवाद आहे. लोकांची सांपत्तिक स्थिति सुधारली पाहिजे; आयुष्यक्रमासंबंधीं बहुजनसमाजाच्या कल्पनांत फरक पडला पाहिजे; जबाबदारीची जाणीव अधिक तीव्र झाली पाहिजे; सामाजिक चालीरीतींत फेर झाले पाहिजेत; अशा अनेक गुंतागुंतीच्या प्रश्नांशीं हा महान् प्रश्न एकरूप झाला आहे, असें जरी आहे तथापि या गुंतागुंतींतील अतिशय महत्त्वाचा असा एक धागा तरी आपण मोकळा करून सोडावा अशी प्रबल भावना उत्पन्न झाल्यामुळें प्रस्तुत प्रयत्न हातीं घेतला आहे.

विशेषतः माझ्या चार पांच वर्षांच्या धंद्यांतील अनुभवानें ज्या गोष्टी दृष्टोत्पत्तीस आल्या त्यांचेंच साहाय्य जास्ती घेऊन हें धाडस केलें आहे.

शरीर व मन यांचा अत्यंत निकट संबंध असल्यामुळें शरीराबरोबर मनही अशक्त होतें. परंतु शारीरिक श्रमांपेक्षां मानसिक श्रमांनीं येणारा अशक्तपणा जास्त असतो. कारण, मन हें राजा असून शरीर त्याची प्रजा आहे. ज्याप्रमाणें प्रजेचें सुखदुःख व एकंदर व्यवस्था राजावर अवलंबून असते, त्याचप्रमाणें शरीररूपी प्रजेचें सुखदुःख व सर्व कारभार मेंदूरूपी राजावर अवलंबून असतात. कोणतीही क्रिया मेंदूला समजल्याशिवाय राहत नसते. समजा, आपला पाय विस्तवावर पडला तर तो आपण लगेच तेथून काढतों. ही क्रिया होण्यास शरीरांत बऱ्याच गोष्टी व्हाव्या लागतात. पायाला विस्तवाचा स्पर्श होतांच जो चटका बसतो त्याची बातमी त्या अवयवावर व्यवस्था पाहण्यास असलेल्या मज्जातंतूमार्फत पहिल्यानें मेंदूला जाऊन पोंचते. नंतर विस्तवावरील पाय लगेच दूर न केल्यास अवयवाचें नुकसान होईल असें जाणून मेंदू दुसऱ्या एका मज्जातंतूमार्फत त्यावरून पाय काढण्यास हुकूम सोडतो व तो हुकूम लगेच अमलांत येतो. ही क्रिया फारच अल्प काळांत होत असल्यामुळें आपल्याला तिचें कांहीं वाटत नाहीं. अशा रीतीनें चटक्याची माहिती मेंदूला ज्या मज्जातंतूकडून मिळते त्या मज्जातंतूला **संवेदक** किंवा **सेन्सरी** मज्जातंतु असें ह्मणतात; व पाय दूर करण्यासाठीं मेंदूपासून हुकूम आणणाऱ्या मज्जातंतूला **गतिदायक** किंवा **मोटॉरमज्जातंतु** असें ह्मणतात, व हे हुकूम मेंदूच्या ज्या भागापासून निघतात त्या भागाला **केंद्र** किंवा **सेंटर** असें ह्मणतात. ज्या वेळीं हे तीनही भाग—संवेदक व गतिदायक मज्जातंतु आणि केंद्र—निरोगी स्थितींत असतात त्या वेळीं शरीरांतील सर्व क्रिया यथास्थित चालतात. पण यांत कांहीं व्यत्यय आल्यास त्यांच्या क्रियेंत बदल होतो. ह्मणून वर सांगितलेल्या कोणत्याही कारणानें मेंदू अशक्त झाल्यास अर्थातच

मज्जातंतु अशक्त होऊन त्यांच्या क्रिया मंदावत जातात; व त्या मंदावत गेल्यानें पाचकरस तयार करणारे पिंड व अन्नपचनासाठीं निरनिराळ्या ठिकाणीं होणाऱ्या अन्नमार्गावरील हालचाली बरोबर न होतां पचनक्रिया बिघडून शारीरिक व मानसिक क्षीणता येते.

भाग २ रा.

निरोगी स्थितींतील पचनक्रिया.

शरीरपोषणाकरितां जे बाहेरील प्राणिज, उद्भिज्ज, व खनिज पदार्थ आपण खातों, त्या पदार्थांवर पचनेंद्रियांत तयार होणाऱ्या पाचकरसांचा परिणाम घडून त्यांचें रूपांतर होतें व त्यामुळें शरीराचें पोषण होतें. अशीं जीं रूपांतर करणारीं इंद्रियें त्यांनां पचनेंद्रियें असें ह्मणतात. या पचनेंद्रियांपैकीं मुख्य इंद्रिय म्हटलें ह्मणजे अन्नमार्ग (Alimentary Canal) हें होय.

अन्नमार्ग ही एकंदरीनें मिळून ३२ फूट लांबीची नलिका असून तिचा व्यास निरनिराळ्या ठिकाणीं लहानमोठा झालेला आहे. हिची सुरवात ओंठापासून होऊन, शेवट गुदद्वाराकडे होतो. हिच्या आंतील बाजूस मखमलीप्रमाणें एका तांबड्या रंगाच्या फार पातळ व नाजूक अशा श्लेष्मल त्वचेचें अस्तर असतें. ज्यांप्रमाणें गांवांतून जाणाऱ्या मोठ्या रस्त्याला ठिकठिकाणीं निरनिराळीं नांवें देण्यांत येतात, त्याचप्रमाणें ह्या अन्नमार्गरूपी रस्त्याला देखील स्थलविशेषीं निरनिराळीं नांवें देण्यांत आलीं आहेत. तीं अनुक्रमें ह्मटलीं ह्मणजे, तोंड, घसा किंवा सप्तपथ (Pharynx), गलमार्ग (Œsophagus), आमाशय किंवा जठर, पक्वाशय किंवा लहान आंतडीं, व मोठीं आंतडीं हीं होत. याशिवाय कित्येक साहाय्यकारी इंद्रियें आहेत. उदाहरणार्थः–दांत, लालोत्पादक पिंड, यकृत् (Liver), अनामक किंवा स्वादुपिंड (Pancreas), वगैरे. या सर्वांस पचनेंद्रियें

ह्मणतात. हीं सर्व इंद्रियें आपण जें कांहीं खातों त्याचें पचन करण्यास साहाय्य करितात, म्हणजे अन्नाचें द्रवण करून रक्त बनवितात. या क्रियेला **पचनक्रिया** असें ह्मणतात. एकंदरींत अन्नावर ही क्रिया झाल्यावांचून त्याच्यामध्यें रक्त, मांस, अस्थि, वगैरे शरीराचे घटक भाग बनविण्याची योग्यता येत नाहीं.

प्रत्येक जीवंत प्राण्याच्या शरीरामध्यें निरनिराळ्या अवयवांचे भाग, शरीरांत चालत असलेल्या घडामोडींनीं क्षणोक्षणीं, कणाकणानें कां होईना, झिजून नाश पावत असतात; ह्मणजे जेव्हां जेव्हां आपण श्वास आंत घेतों व बाहेर टाकतों, डोळे मिटतों व उघडतों, हात किंवा शरीराचा कोणताही भाग हालवितों, किंवा विचार करितों तेव्हां तेव्हां या सर्व क्रियांमुळें शरीरांतील कांहीं द्रव्यें खर्च होत असतात, ह्मणजे तीं झिजून नाश पावतात. ही झीज श्रमाच्या मानानें कमीजास्त होत असते. हे झिजून नाश पावलेले निर्जीव भाग मलरूपानें शरीरांतून बाहेर पडत असतात. ही जी आपल्या शरीरामध्यें एकसारखी झीज चाललेली असते ती भरून काढून आपल्याला शरीराची वाढ करण्यासाठीं व त्याचें पोषण करण्यासाठीं आणखी भर घालावी लागते. ही भर शरीरास ज्यापासून मिळते त्यास **अन्न** असें ह्मणतात. ज्या वेळीं या अन्नाची जरूरी लागते त्या वेळीं शरीर तें भुकेच्या रूपानें मागत असतें.

शरीरांतील झीज आपण जें अन्न खातों त्याच्या द्वारें निरोगी स्थितींत भरून येत असल्यामुळें ती आपल्याला समजून येत नाहीं; परंतु ज्या वेळीं आपण आजारी पडतों त्या वेळीं शरीराचे भाग किंवा कण जितक्या त्वरेनें नाश पावतात तितक्या त्वरेनें नवीन पुरवठा न झाल्यानें शरीर थोड्याच वेळांत अगदीं उतरून जातें. जितकीं द्रव्यें मलरूपानें शरीरांतून बाहेर पडतात तितकीं सर्व शरीरास योग्य रूपानें परत मिळतील तरच प्रकृति नीट राहील. तीं परत मिळण्याकरितां त्यांचे सर्व घटक आपल्या अन्नांत असले पाहिजेत. म्हणून आपलें अन्नही तशाच

मगदुराचें असलें पाहिजे. तर मग तें कोणत्या प्रकारचें असलें पाहिजे याचा आपण विचार करूं.

सर्व अन्नाचे मुख्य असे दोन वर्ग केले आहेतः—(१) सेंद्रिय (Organic) व (२) निरिंद्रिय (Inorganic).

यांतील पहिल्या वर्गांतील अन्नाचे आणखी दोन वर्ग करितात. (१) औजस किंवा नायट्रोजिनस् अन्न (२) निरौजस किंवा नॉन्-नायट्रोजिनस् अन्न. त्यांतही निरौजस अन्नाचे आणखी दोन वर्ग आहेत ते असेः—(१) *स्टार्च व शर्करामय अन्न (कार्बोहैड्रेट) व (२) वसान्न (फॅट्स).

निरिंद्रिय अन्न ह्मणजे पाणी, हवा आणि कित्येक खनिज क्षार, उदाहृणार्थ—मीठ वगैरे.

वरील वर्गीकरण खालील कोष्टकावरून चांगलें ध्यानांत येईल.

अन्न

- **(१) सेंद्रिय** (organic)
  - (१) औजस-(Nitrogenous) दूध, अंडीं, मांस वगैरे.
  - (२) निरौजस (Non-nitrogenous)
    - (१) स्टार्च व शर्करामय अन्न (कार्बोहैड्रेट).
    - (२) वसान्न (फॅट्स), तूप तेल, चरबी वगैरे.
- **(२) निरिंद्रिय**(Inorganic)

वर जें पहिल्या प्रकारचें सेंद्रिय अन्न ह्मणून सांगितलें त्यापैकीं औजस अन्नानें मांसादि सप्तधातु तयार होत असतात, व त्याचा आपणास झीज भरून काढण्यास फार उपयोग होतो. या कामीं

* स्टार्च हें अन्नांतील एक तत्त्व आहे.

निरौजस अन्नांतीलही कांहीं भागांची जरूर लागते. उदाहरणार्थ निरौजस अन्न हें आंगांत शक्ति किंवा जोर उत्पन्न करणारें किंवा उष्णता व चर्बी उत्पन्न करणारें असतें. आपल्या ह्या भरतखंडासारख्या उष्ण हवेच्या देशांत उष्णता किंवा चरबी उत्पन्न करणाऱ्या अन्नाची फारशी जरूरी नसल्यामुळें, अशा हवेंत आपणास शक्ति किंवा जोर देणारें अन्नच हवें आहे. तथापि उष्णता किंवा चरबी उत्पन्न करणारें अन्न मुळींच नको असें मात्र कोणीं समजूं नये.

शरीरपोषणास लागणारीं अन्नांतील तत्त्वें खाण्याच्या निरनिराळ्या पदार्थांत कमीअधिक प्रमाणानें एकत्र झालेलीं असतात. किंबहुना त्यांपैकीं थोडीं कित्येक पदार्थांत नसतातही. परंतु हीं सर्व तत्त्वें दूध व अंडीं या पदार्थांत मात्र योग्य प्रमाणानें मिश्रित असतात, ह्मणून या पदार्थांस पूर्णान्न असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. असें जरी आहे तथापि दुधांतील तत्त्वें देखील मनुष्य जसजसा वाढत जातो तसतशा त्याच्या शरीरांतील सर्व गरजा भागविण्यास पुरेशीं नसल्यामुळें त्यांनां दुसऱ्या तत्त्वांची भर लागते. आतां दुसरा प्रकार जो निरिंद्रिय अन्न ह्मणून सांगितला, त्यांपैकीं हवा आपण जें खातों पितों त्याचें शुद्ध रक्त बनण्याला अत्यंत जरुरीची आहे. इतकेंच नव्हे, तर बाकीच्या वस्तू कांहीं दिवस नसल्या तरी कसेंही चालेल, पण हवेशिवाय मनुष्य थोडा वेळ सुद्धां काढूं शकणार नाहीं. असो, अशी जी ही हवा ती जर आपणाला शुद्ध स्थितींत मिळाली नाहीं तर आपलें सर्व खाणेंपिणें व्यर्थ होय. पाणी तर आपल्याला किती आवश्यक आहे हें निराळें सांगणें नकोच. आपल्या शरीरांतील प्रत्येक अवयवांत पाणी हा महत्त्वाचा भाग किंवा घटक आहे ह्मणजे शरीराचें जवळजवळ निम्मे वजन पाण्याचेंच आहे असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. शेवटीं राहिले ते क्षार. यांची तर अस्थि, मज्जा व इतर दुसरे धातु बनण्यास फार जरूर लागते.

याप्रमाणें शरीराच्या घटनेस वर सांगितलेल्या प्रकारच्या अन्नाची

आवश्यकता आहे. हें अन्न मनुष्यास किती प्रमाणानें हवें असतें हें परिस्थितीवर अवलंबून असतें; उदाहरणार्थ, (१) बसून रहाणाऱ्या माणसांपेक्षां मेहनत करणाऱ्या माणसांस जास्त अन्न लागतें. (२) मुलें व तरुण माणसें यांस म्हाताऱ्या माणसांपेक्षां जास्त अन्न पाहिजे. कारण त्यांनां शरीरपोषण व शरीरवृद्धि हीं दोन कार्यें करावयाचीं असतात. शिवाय वृद्ध माणसें श्रमही जास्त करूं शकत नाहींत. (३) थंडीच्या दिवसांत उन्हाळ्यापेक्षां जास्त अन्न लागतें, कारण शरीराला अधिक उष्णता पाहिजे असते. याच कारणामुळें थंड देशांतील लोक उष्ण देशांतील लोकांपेक्षां जास्त अन्न खातात. (४) निरोगी स्थितींत जितकें अन्न लागतें त्यापेक्षां आजारीपणांत कमी अन्न लागतें. (५)—पुरुषांपेक्षां बायकांस $\frac{1}{8}$ अन्न कमी लागतें. तसेंच मुलांस ९ व्या वर्षापर्यंत दूध व स्टार्चयुक्त अन्न विशेष द्यावें लागतें. दहाव्या वर्षीं मुलास स्त्रीच्या अर्धें अन्न लागतें, व चवदावे वर्षीं स्त्रीच्या इतकें लागतें.

श्रमांच्या निरनिराळ्या स्थितींत अन्नामध्यें किती फरक पडतो हें खालील कोष्टकावरून दिसून येईल.

	औजस. औंस.	वसान्न. औंस.	स्टार्च व शर्करामय अन्न. औंस.	क्षार. औंस.	एकूण. औंस.
केवळ शरीरपोषणार्थ लागणारें अन्न.	२·०	०·५	१२·०	०·५	१५·०
सामान्य श्रम करणाऱ्या इसमास लागणारें अन्न.	४·५	३·५	१४·०	१·०	२३·०
अधिक श्रम करणाऱ्या इसमास लागणारें अन्न.	६·५	४·०	१७·०	१·३	२८·८

वर जीं प्रमाणें दिलीं आहेत तीं पाणी वजा करून आहेत. परंतु अन्नाबरोबर नेहमीं पाणी असतेंच. पाण्यासुद्धां मोजलें तर एका मनुष्यास रोज ४० औंस अन्न लागतें. याशिवाय रोज ५०

पासून ८० औंस पाणी लागतें. प्रत्येक मनुष्यास एक औंस मसाला व अर्धा अथवा पाऊण औंस मीठ लागतें. मसाल्यांत मिरची, कोकम, धणा, जिरें, हळद, मिरीं, लसूण, कांदे, मोहरी, मेथी, सुंठ वगैरे पदार्थ येतात.

वर दिलेलें अन्नाचें प्रमाण साधारण प्रकारचें काम करणाऱ्या या देशांतील मनुष्यांस सरासरीनें पुरे होतें. यांत श्रमाच्या मानानें कमी-जास्त फेरफार होतो.

हिंदुस्थानांत अन्नासाठीं ज्या पदार्थांचा उपयोग करण्यांत येतो त्या पदार्थांतील तत्त्वें कोणत्या प्रमाणानें आहेत हें खालील कोष्टकांत दिलें आहे.

पदार्थांचें नांव.	पाणी.	औजस.	चरवी.	स्टार्च.	क्षार.
		(शंभर—भागांत.)			
तांदूळ.........	१०.५	५.०	०.८	८३.२	०.५=१००
साबुदाणा आरारूट टापिओका	१८.०	०	०	८२.०	०= ,,
गहूं	१४.०	१४.५	१.०	६९.०	१.५= ,,
जोंधळा	१२.०	१२.५	४.०	७०.०	१.५= ,,
बाजरी	११.७५	१०.०	४.५	७१.२५	२.५= ,,
जव	१५.०	१३.०	२.०	६८.०	२.०= ,,
मका	१३.५	१०.०	६.७	६८.४	१.४= ,,
हरभरे	११.०	२४.०	१.०	६२.०	२.०= ,,
तूर	१२.०	२२.०	१.०	६२.०	३.० =,,
वाटाणे	१५.०	२२.०	२.०	५९.०	२.०= ,,
मसूर	११.७	२५.०	१.३	६०.०	२.०= ,,
उडीद	१२.५	२७.५	१.२५	५५.७५	३.०= ,,
कुळीथ.........	१२.०	२३.२५	२.५०	५९.२५	३.०= ,,
बटाटे	७४.०	२.०	१.६	२१.४	१.०= ,,

कोबी	९१·०	१·८	०·५	६·०	०·७= ,,
सलगम	९०·५	१·०	०	८·०	०·५= ,,
गाजर	८५·०	१·६	०·२०	१२·५	०·७= ,,
अंडीं	८३·५	१३·५	२·०	०	१·०= ,,
दूध	८६·७	४·०	३·६	५·०	०·७= ,,
लोणी	६·०	०·३	९१·०	०	२·७= ,,
तूप	०	०	१००	०	०= ,,
मांस बकऱ्याचें.	७१·०	१९·५	८·०	०	१·५०= ,,

आपल्या इकडे कांहीं लोक अन्नांत शुद्ध वनस्पतिज पदार्थांचा उपयोग करितात व कांहीं वनस्पतिज व प्राणिज अशा मिश्र पदार्थांचा उपयोग करितात. कसेंही जरी असलें तरी वर सांगितलेलीं तत्त्वें, मग तीं वनस्पतिज अन्नापासून असोत किंवा प्राणिज अन्नापासून असोत तीं शरीराच्या यथास्थित पोषणास योग्य प्रमाणानें मिळतील असें आपलें अन्न असावें.

मुखांतील पचनक्रिया.

पचनाला योग्य असा कोणताही खाद्य पदार्थ तोंडांत घातला म्हणजे प्रथम त्याचें दांतांकडून चर्वण होतें. चावतां चावतां दांतांच्या बाजूस गेलेलें अन्न गालाच्या भिंती आपल्या हालचालीनें तें पुनः पुनः दांतांखालीं लोटीतच असतात. तोंडाच्या पोकळींत पडलेलें अन्न जिव्हा वरचेवर गोळा करून त्याचें उत्तम पिष्ट होई तोंपर्यंत दाढांच्या मध्यें लोटीतच असते. ही चर्वणाची क्रिया चालली असतां त्या अन्नांत लाळ येऊन मिळत असते. लाळ उत्पन्न करणाऱ्या पिंडां-(Salivary Glands)मध्यें मुख्य असे सहा पिंड किंवा ग्रंथी असतात. त्या येणेंप्रमाणें:—कानांपुढें दोहों बाजूंस दोन (Parotid Glands), खालच्या जबड्यास दोहोंबाजूंस दोन (Sub-Maxillary Glands), व जिभेखालीं दोन (Sublingual Glands). याशिवाय, तोंडाच्या

आंतल्या अंगास जागजागीं लाळ उत्पन्न करणारे लहान लहान पिंड सर्व तोंडभर पसरलेले असतात. पिंडांतील लाळ सूक्ष्म नलिकांवाटे तोंडांत उतरते. या प्रत्येक पिंडाची रचना एकसारखी असते. ह्या पिंडास बारीक बारीक नळ्या असून त्या नळ्यांच्या शेवटीं वाटोळे लहान गोलक असतात. हे गोलक आजूबाजूंस वर आलेले असतात. यांच्या आंतल्या अंगास कांद्याच्या पापुद्र्यापेक्षांही फार सूक्ष्म असें आच्छादन असतें. त्याला **एपिथीलियम्** असें ह्मणतात. हें एपिथीलियम् लाळ उत्पन्न करितें. लाळ एकत्र जमली ह्मणजे मग ती वर सांगितल्याप्रमाणें नलिकांवाटे तोंडांत येऊन पडते. ह्मणजे लाळ ही तोंडांतील बारीक मोठ्या पिंडांपासून उत्पन्न झालेल्या रसांचें एक मिश्रण आहे असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. साधारण मानानें सगळ्या दिवसांत ह्मणजे २४ तासांत उत्पन्न होणारी लाळ मापून पाहिली तर २॥ शेर भरते. यापैकीं लाळेचा बराच भाग अन्नमार्गांतून पुनः शोषला जातो. लाळ ही कांहींशी घन असून निळसर रंगाची असते. ही उत्पन्न होतांच थोडी खारट (आम्लप्रतियोगी) असते. परंतु कांहीं वेळानें ती किंचित् आंबट होते. तोंड रिकामें असतांना तोंडास नेहमीं ओलावा राखण्यासाठीं तसेंच बोलतांनां आणि अन्न चावतांना जिभेची हालचाल नीट चालण्यासाठीं थोडीथोडी लाळ एकसारखी उत्पन्न होत असते. परंतु जेव्हां घास मुखांत पडतो तेव्हां, अगर एखाद्या पदार्थावर नुसती वांछा गेली असतांही, लागलीच लाळ उत्पन्न होऊन ती मुखांत येऊन पडते. कित्येकदा आंबट किंवा तिखट पदार्थ दृष्टीस पडतांच जिभेखालचे पिंडांतील लाळ बारीक पिचकारीच्या धारेप्रमाणें उडतांनां दृष्टोत्पत्तीस येते. एकंदरींत चर्वणक्रियेंत लाळ अन्नाशीं मिसळल्यानें अन्न नरम होतें आणि त्याचा स्वाद जिभेस कळतो. अन्न जितकें घट्ट व रूक्ष असेल तितकी लाळेची जास्त जरूर लागते व त्या मानानें ती उत्पन्नही जास्त होते. रसभरित पदार्थांस लाळेची फारशी जरूर

लागत नाहीं. याशिवाय लाळेच्या अंगीं असा विशेष धर्म आहे कीं, तिची क्रिया कांहीं स्टार्चयुक्त पदार्थांवर ह्मणजे तांदूळ, साबुदाणे, तवकीर वगैरे पदार्थांवर होऊन त्यांतील स्टार्चची **माल्टोज** नांवाची साखर बनते. या माल्टोज साखरेचे गुणधर्म जवळ जवळ द्राक्षशर्करेप्रमाणें असतात. अन्नांतील स्टार्चपासून साखर बनण्याची क्रिया लाळेंत असणाऱ्या **टायलीन्** नामक द्रव्यानें होते. द्रवमय किंवा पातळ स्थितींत माल्टोज साखर रक्तांत सहज मिळते. येथें एक गोष्ट सांगावयाची, ती ही कीं, आपण जी साखर खातों—मग ती उंसापासून, गाजरांपासून, अगर दुसऱ्या कोणत्याही पदार्थापासून केलेली असो—तिच्यावर देखील रक्तांत मिसळण्यासाठीं हा संस्कार व्हावा लागतो. ह्या लाळेच्या गुणामुळें खाण्याचा कोणताही स्टार्चयुक्त पदार्थ जरी घट्ट, चिकट व बेचव असला तथापि तोंडांत घालतांक्षणींच पातळ व रुचकर होतो. ह्मणजे लाळेच्या योगानें यांतील स्टार्चची साखर बनते. ही गोष्ट वनस्पत्याहारी प्राण्यांसंबंधानें झाली. परंतु जे केवळ मांसाहारी असतात त्यांच्या अन्नांत स्टार्चयुक्त पदार्थ येत नसल्यामुळें, लाळेचा त्यांनां केवळ मांसाचा मऊ व गिळण्याजोगा गोळा बनविण्यापलीकडे फारसा उपयोग होत नसतो; ह्मणून अशा प्राण्यांच्या (उदाहरणार्थ; वाघ, सिंह, वगैरे) लाळेंत टायलीन् नसतें. ज्यांच्या अन्नांत शिजलेलें स्टार्चयुक्त अन्न येत नाहीं अशा प्राण्यांत (उदाहरणार्थ; घोडा) देखील मांसाहारी प्राण्याप्रमाणेंच टायलीन् नसतें. कारण टायलीन् हें शिजलेल्या स्टार्चयुक्त अन्ना (cooked starch) चेंच पचन करूं शकतें. यावरून असें दिसतें कीं, एका काळीं ज्या वेळीं आपण शिजविल्याशिवाय स्टार्चयुक्त अन्न खात होतों त्या वेळीं टायलीन् आपल्या लाळेंत नसावें. व नंतर ज्या वेळीं आपण तें शिजवून खाऊं लागलों त्या वेळीं ह्याची (टायलीन्) उत्पत्ति होऊं लागली असावी. एकंदरींत नैसर्गिक हेतु असाच दिसतो कीं,

निरनिराळ्या जातींच्या प्राण्यांत त्यांच्या उपयोगांत असलेल्या अन्ना-प्रमाणें पाचकरसांची उत्पत्ति व्हावी. येथें कोणी अशी शंका घेईल कीं, पाळलेल्या जनावरांस (उदाहरणार्थ; पोपट, गाई, वगैरे) आपण शिजलेलें स्टार्चयुक्त अन्न घालतों, आणि तें तीं पचवून टाकतात हें कसें ? याचें निरसन असें आहे कीं, शिजलेल्या स्टार्चयुक्त अन्नाशीं टायलीन्‌युक्त लाळ मिसळल्यानें तें जसें पचून जातें तसें तें टायलीन् नसलेली लाळ मिसळल्यानें पचत नाहीं. हें प्रत्यक्ष प्रयोगानें सिद्ध झालें आहे. मग हें शिजलेलें स्टार्चयुक्त अन्न पचतें कोठें? शिजलेलें स्टार्चयुक्त अन्न त्यांच्या पोटांत पचतें, व आपण आपल्या प्रमाणेंच लाळेनें पचलें असें समजतों. मात्र एवढी गोष्ट खरी आहे कीं, ज्याप्रमाणें हा पदार्थ (टायलीन्) आपल्या लाळेंत, कांहीं काळानें कां होईना, उत्पन्न झाला, त्याचप्रमाणें जनावरांच्याही लाळेंत तो जर आपण त्यांस शिजलेलें स्टार्चयुक्त अन्न घालूं लागूं तर खचित उत्पन्न होईल यांत शंका नाहीं. म्हणून ज्यांच्या अन्नांत शिजलेलें स्टार्चयुक्त अन्न येत नाहीं त्यांचे लालापिंड पूर्णदशेस पोंचलेले नसतात. लाळेची क्रिया न घडतां स्टार्च-युक्त अन्नाचा जो कांहीं भाग तसाच गिळण्यांत येतो त्याची अनामक-पिंडरसानें साखर होते, म्हणजे दोहोंच्याही (लालापिंड व अनामकपिंड) क्रिया स्टार्चयुक्त अन्नासंबंधानें एकच आहेत. असें जर आहे तर मग तोंडांत चर्वण करण्यांत वेळ कां घालवावा ? त्यांचें कार्य करणारें इंद्रिय पोटांत आहेच. हा समज चुकीचा आहे. कारण, आपण अन्न न चावतां तसेंच गिळूं लागलों तर तोंडांत अन्नाचें चर्वण होऊन पिष्ट झाल्यानें पुढील क्रिया घडण्यास जें सोपें पडतें तें न पडतां आमाशयाला फार त्रास पडेल व तोंडांत स्टार्चची जी कांहीं साखर झाली असती ती न होतां अनामकाला दुप्पट काम पडेल व त्या त्या इंद्रियांनां जास्त जास्त काम पडूं लागून त्यांनां साहजिक क्षीणता येऊं लागेल, व तीं मंदावत जाऊन आपलें काम बरोबर करीतनाशीं होतील. ह्मणून तोंडांत अन्नाचें चर्वण चांगल्या

रीतीनें करणें फार जरूरीचें आहे. या वेळीं ह्मणजे तोंडांत अन्न घालतांच रक्त जोरानें वाहूं लागतें, व तेणेंकरून अन्नमार्गाच्या भिंतींतील रक्तवाहिन्या रक्तानें भरून जातात, आणि निरनिराळे पाचकरस तयार करणारे पिंड आपापले रस बाहेर टाकूं लागतात. या निरनिराळ्या पाचकरसांचे परिणाम अन्नावर निरनिराळ्या तऱ्हेनें घडतात. तरी पण सर्वांचा रोख तें अन्न रक्ताच्या प्रवाहांत मिसळण्यास योग्य व्हावें असें करण्याकडेच असतो.

याप्रमाणें तोंडांत अन्नाचें चर्वण होऊन त्यांतील स्टार्चची साखर बनल्यावर ती व बाकीचे अन्नाचे अवशिष्ट भाग यांसहित जिव्हा ताळूच्या आधारानें तो गोळा पाठीमागच्या अंगास लोटते म्हणजे तो गोळा मुखापुढील ज्या भागास **घसा** किंवा **सप्तपथ** ह्मणतात त्या भागांत जाऊन पडतो. त्या वेळीं श्वासमार्गावरील झांकण बंद होतें. कारण श्वासमार्गांत कांहीं शिरल्यास त्यापासून गुदमरण्याचा संभव असतो. कित्येकदा भाताचा एखादा कण श्वासमार्गांत शिरल्यानें देखील तो बाहेर पडेपर्यंत एकसारखा ठसका लागतो, याचा पुष्कळांस अनुभव असेलच. अन्नाचा गोळा ह्या झांकणावरून घसरत गलमार्गावाटे आमाशयांत जातो. **गलमार्ग** ही नलिका **श्वास**नलिकेच्या मागल्या अंगास असून घशाकडे कांहींशी रुंद व वांकडी होत वरच्या बाजूस मस्तकाच्या कवटीच्या बुडापर्यंत विस्तारली आहे. ही नलिका खालीं जठराकडे किंचित् अरुंद होत गेलेली असते. हिच्या आंतील अंगास पुष्कळ सूक्ष्म पिंड असतात, त्यांपासून एक प्रकारचा बुळबुळीत पदार्थ ह्या नालिकेंतून अन्न जाऊं लागलें म्हणजे उत्पन्न होतो व त्यामुळें अन्न तिच्यांतून सहज घसरत जठरांत किंवा आमाशयांत उतरतें.

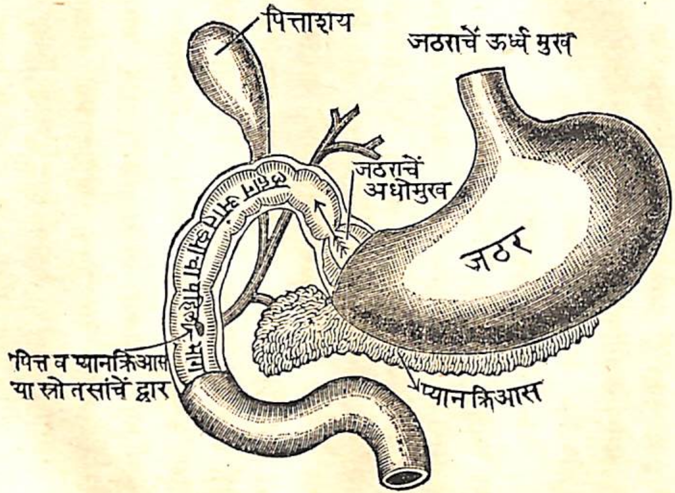
आमाशयांतील पचनक्रिया.

आमाशय किंवा ज्याला **जठर** असें ह्मणतात हा एक अन्नमार्गांतील बराच रुंद झालेला भाग असून त्याचा आकार बहुतेक

पखालीसारखा असतो. हा पोटांत थोडासा डाव्या बाजूस फासळ्यांच्या आंत असून त्याच्या वरच्या बाजूस **अंतःपटल** (Diaphragm) व **काळजा** (Liver) चा डावा भाग, डाव्या बाजूस **प्लीहा** (spleen); उजव्या बाजूस **काळीज;** पुढें पोटाची भिंत; खालीं आंतडीं आणि मागें अनामक पिंड व कणा हीं आहेत. जठर हें डाव्या बाजूस गोल व रुंदीनें जास्त असून उजवीकडे त्या मानानें अरुंद होत होत आंतड्यांच्या नळीशीं जोडलेलें आहे. याच्या डाव्या बाजूस वर जेथें अन्ननलिका येऊन मिळते त्याला ऊर्ध्वमुख असें ह्मणतात. व उजव्या बाजूस किंवा खालीं जेथें आंतड्यांशीं जोडतें त्याला अधोमुख असें ह्मणतात. एकंदरींत याचा आकार वरच्या बाजूनें अंतर्गोल व खालच्या बाजूनें बहिर्गोल झालेला आहे. यांत अजमासें पक्के दोन शेर अन्न मावेल अशी ही पिशवी आहे. याला आंतून श्लेष्मल त्वचेचें फार नाजूक असें अस्तर किंवा आवरण असून त्यांत लक्षावधि बारीक व सूक्ष्म अशा रक्तवाहिन्या आहेत. ज्या वेळीं या पिशवींत अन्न नसतें त्या वेळीं हें आंतील अस्तर सैल रहातें व त्यास चुण्या पडलेल्या असतात. सूक्ष्मदर्शक यंत्रानें हें अस्तर पाहिलें ह्मणजे मधाच्या पोळ्याप्रमाणें त्यांत असंख्य खळगे असलेले दिसून येतात. या प्रत्येक खळग्याच्या तळाशीं कित्येक सूक्ष्म छिद्रें असतात. ह्यांपैकीं प्रत्येक छिद्र हें एक किंवा अधिक सूक्ष्म नलिकांचें तोंड असतें. या नलिकांच्या शेवटास लहान लहान ग्रंथी किंवा पिंड असतात. हे पिंड एक प्रकारचा रस तयार करीत असतात. त्याला **जाठर रस** (Gastric juice) असें ह्मणतात.

जाठर रस (Gastric juice).

जाठर रस हा स्वच्छ, पारदर्शक, व आंबट असा एक गंधहीन प्रवाही पदार्थ आहे. हा साधारण मानानें २४ तासांत ४२ पासून ४५ औंस तयार होतो. यालाच **जठराग्नि** असें म्हणतात. यांत अस-


पित्ताशय
जठराचें ऊर्ध्व मुख
जठराचें अधोमुख
जठर
लहान आंतड्याचा पहिला भाग
पित्त व प्यानक्रिआस
या स्त्रोतसांचें द्वार
प्यानक्रिआस

लेलीं मुख्य द्रव्यें ह्मटलीं ह्मणजे **लवणाम्ल** (Hydrochloric Acid), **पेप्सीन** व **रेनीन** (याच्या योगानें दुधाचें दहीं बनतें) हीं असून शिवाय कांहीं क्षार, पाणी व इतर कांहीं पदार्थ असतात. हा रस यांत असलेल्या लवणाम्लामुळेंच आंबट असतो. याच्यामुळें औजस अन्नाचें पचन होतें. ज्या वेळीं आमाशयांत अन्न नसतें ह्मणजे आमाशय रिकामा असतो त्या वेळीं त्याचे आंतील आवरण किंवा भिंत ही फिक्कट व ओलसर असते, पण अन्न येतांच ती भिंत किंवा आवरण लाल होऊन त्यांतून जाठररस वाहूं लागतो.

जाठररसोत्पत्ति—जाठररस उत्पन्न होण्यास प्रथम मुखाला अन्नस्पर्श हें कारण होय. त्यानंतर तोंडांतून अन्न जाऊन त्याचा जठराचे अंतस्त्वचेस स्पर्श होतांच जाठररसोत्पादक पिंडांचा क्षोभ होऊन जाठररस उत्पन्न होतो. त्याचप्रमाणें गिळलेल्या अन्नांत लाळ मिसळलेली असल्यामुळें तिच्या आम्लप्रतियोगी गुणामुळें जाठररस उत्पन्न होण्यास मदत होते. तसेंच रसनेंद्रियांतील ज्ञानतंतूंचा क्षोभ झाल्यानेंहि जाठररस उत्पन्न होतो. शिवाय डोळे, कान व अन्नाचा वास यांच्या योगानें त्या त्या ज्ञानतंतूमार्फत मेंदूला अन्नाची बातमी पोंचून त्यामुळें देखील अप्रत्यक्ष रीतीनें जाठररस तयार होतो. यामुळें जठराच्या स्नायूंनां उत्तेजन येऊन त्यांची हालचाल सुरू होते, जठराच्या भिंतींतील रुधिराभिसरणक्रिया जास्त जोरानें चालूं लागते व त्यामुळें रसग्रंथींचा क्षोभ होऊन जाठररस उत्पन्न होतो. प्रत्यक्ष अन्नाच्या स्पर्शानें व लाळेसारख्या आम्लप्रतियोगी पदार्थांच्या संयोगानें जाठररस उत्पन्न होण्यासाठीं ज्या मज्जातंतूचा उपयोग होतो त्याचा संबंध मेंदूची चतुर्थ गुंफा, जिला Medula oblongata असें ह्मणतात, तिच्याशीं असतो. हे मज्जातंतु दोन प्रकारचे असतात. एक संवेदक (Sensory) व दुसरे गतिदायक (Motor). जठरांत कांहीं गडबड झाल्यास तिची बातमी मेंदूला संवेदक मज्जातंतूच्या द्वारें पोहोंचते, व मग मेंदू वांत्यादिकरून जे कांहीं हुकुम करा-

वयाचे ते गतिदायक मज्जातंतूमार्फत करितो. तात्पर्य, मेंदूला प्रत्येक बाजूनें बातमी मिळून गतिदायक मज्जातंतूच्या द्वारें जठरांत क्षोभ होऊन जाठररस उत्पन्न होतो.

जाठररस बाहेर काढून त्याची सुमारें ९८—९८॥ डिग्रीपर्यंत उष्णता राखून त्यांत शिजलेलें अन्न घातलें तर तें हळुहळु मऊ होऊन विरघळून जातें, व शेवटीं त्याचा एक रस होतो. निरनिराळ्या प्रकारच्या अन्नाचें पचन होण्यास कमीजास्ती वेळ लागत असतो. हलक्या अन्नाचें पचन लवकर होतें, जडान्नाचें पचन होण्यास फार वेळ लागतो; तसेंच चांगल्या रीतीनें चर्वण केलेल्या, हलक्या, व माफक प्रमाणानें खाल्लेल्या अन्नाचें पचन लवकर होतें. परंतु उलटपक्षीं चर्वण न करतां गिळलेल्या, जड, व प्रमाणाबाहेर खाल्लेल्या अन्नाचें पचन होण्यास जास्त वेळ लागतो. लवकर पचन होणारा पदार्थ जास्त पोषक असतो असें मात्र कोणीं समजूं नये. तांदुळाची पेज लवकर पचते पण त्यांत पोषक द्रव्यें फार नसतात. कोणत्याही पदार्थाची पोषक शक्ति त्यापासून उत्पन्न होणाऱ्या रक्ताच्या प्रमाणावर अवलंबून असते. जाठररसाचा पचन करण्याचा गुण (ह्मणजे अन्नाचें द्रवण करून त्याचा रस करण्याचा गुण) त्यामध्यें असणाऱ्या पेप्सिन व लवणाम्ल यांवर अवलंबून असतो. हे दोन्ही पदार्थ निरनिराळे घेतले तर त्या प्रत्येकाच्या अंगीं हा गुण नसून दोन्ही पदार्थ मिश्र स्थितींत असले ह्मणजेच हा गुण पाहण्यांत येतो. ह्मणून पचनक्रिया योग्य रीतीनें होण्यास ह्या दोन्ही पदार्थांचें मिश्रण बरोबर प्रमाणांत असावें लागतें, इतकेंच नव्हे तर त्याचें उष्णतामान सुमारें ९८—९८॥ डिग्री असलें पाहिजे. शिवाय जाठररसाचें खाल्लेल्या अन्नाशीं मिश्रण झालें पाहिजे.

आमाशयांत गेल्यावर लगेच कित्येक प्रवाही पदार्थांचें (उदाहरणार्थ, दारू, आसवें वगैरे यांचें) सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांत शोषण होतें, व अशा रीतीनें त्यांचा सर्व शरीरांत प्रवेश होतो. कित्येक मिश्र पदार्थांचा प्रवाही भाग अशा रीतीनें रक्तांत गेल्यावर त्यांच्या बाकी राहिलेल्या

भागांवर जाठररसाचें कार्य होऊं लागतें. पाणी जिरविण्याची मुख्य जागा म्हटली म्हणजे लहान व मोठीं आंतडीं हीं होत, यावरून अन्नमार्गाच्या इतर भागांत पाणी मुळींच शोषलें जात नाहीं असें मात्र कोणीं समजूं नये; झाडांनां पाणी घालण्यासाठीं एखाद्या बागेंत ज्याप्रमाणें पाटानें पाणी नेऊन सोईवार पडेल अशा मधोमध खोदलेल्या खड्डयांत सोडण्यांत येतें व पाणी अशा रीतीनें खड्डयांत येत असतांना पाटाला थोडथोडें जिरत जातें त्याप्रमाणें अन्नमार्गामध्यें तोंडांत पाणी घातल्यापासून तें लहान आंतड्यांत जाईपर्यंत होत असतें.

मांसादि पदार्थांच्या पचनास धान्यादि पदार्थांपेक्षां कमी वेळ लागतो. कारण, मांसादि पदार्थ हे आरंभीं धान्यादि पदार्थांपासूनच बनलेले असतात. ह्मणजे धान्यादि पदार्थांवर पुष्कळ संस्कार घडून मांस बनलेलें असतें. म्हणून मांसादि पदार्थांपेक्षां धान्यादि पदार्थांस पचन होण्यास जास्त वेळ लागणें साहजिक आहे. दुसरी गोष्ट अशी आहे कीं, मांसादि पदार्थांपेक्षां धान्यादि पदार्थ पचविण्यास जाठररस जास्ती लागतो. हें डॉक्टर पावलो यांनीं कुत्रा वगैरे प्राण्यांवर प्रयोग करून सिद्ध केलें आहे.

आमाशयामध्यें अन्नांत होणारे फेरफार.

अन्न मुखामध्यें अर्धवट पचन होऊन लाळेसकट जठरांत येऊन पडल्यावर तेथें लाळेची क्रिया १५–२० मिनिटांनीं बंद पडते. मुखांतून आलेल्या अर्धपक्व अन्नांत जाठररस मिळतो व ही मिळण्याची क्रिया जठराच्या भिंतीच्या हालचालीनें चांगली होते. जठराच्या अंगीं दोन प्रकारच्या क्रिया असतात. एक चालनाची व दुसरी मंथनाची. अशा रीतीनें अन्नावर चालनमंथनादि क्रिया सुरू होऊन अन्नांतील औजस (प्रोटीड) द्रव्याचें मांसघटक (पेप्टोन) द्रव्य तयार होतें. औजस द्रव्य रक्तांत मिळत नाहीं; परंतु मांसघटक द्रव्य मिळतें.

ज्याप्रमाणें स्टार्चयुक्त द्रव्यें रक्तांत मिळण्यासाठीं त्यांची माल्टोज नांवाची साखर बनावी लागते त्याचप्रमाणें औजस द्रव्याचें असें रूपांतर व्हावें लागतें. अन्न खाल्ल्यापासून तीन चार तासांचे आंत औजस अन्नाचें रूपांतर होतें. आपण अन्नाबरोबर जी साखर खातों ती व स्टार्चवर संस्कार होऊन झालेली साखर यांमध्यें फरक आहे हें वर सांगितलेंच आहे.

याप्रमाणें स्टार्चची झालेली साखर, औजस अन्नाचें झालेलें रूपांतर (पेप्टोन), अन्नांतील कांहीं क्षार व अन्नाबरोबर खाण्यांत आलेली कांहीं साखर हीं सर्व आमाशयाच्या त्वचेंत असणाऱ्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांत शोषण होतात. व तेथून तीं यकृत् शिरे (Portal Vein) च्या मार्गानें यकृतांत जातात. तेथें त्यांची पुन्हां चांगली तपासणी होऊन शुद्धि झाल्यावर तीं दुसऱ्या एका यकृत् शिरे (Hepatic Vein) च्या द्वारें रक्ताशयाच्या उजव्या कप्यांत जातात; आणि तेथून फुफ्फुसांत श्वासावाटे घेतलेल्या प्राणवायू (आक्सिजन) नें शुद्ध होतात व नंतर त्यांचा रक्ताच्या रूपानें सर्व शरीरास उपयोग होतो.

जाठररसाचा दुसरा मोठा गुण म्हटला म्हणजे तो जंतुनाशक आहे. हा गुण विशेषतः त्यांत असलेल्या लवणाम्लामध्यें असतो. मांसादिक पदार्थांत हें लवणाम्ल टाकून ठेवल्यास ते कित्येक कालपर्यंत कुजल्याशिवाय जशाचे तसेच राहतात. पण लवणाम्लांत कांहीं कमतरता असल्यास ते कुजूं लागतात व त्यांत जंतु होतात. म्हणून ज्यांचा जाठररस चांगला असतो त्यांच्या अन्नांत सडलेलें मांस व इतर पदार्थ खाण्यांत आल्यास त्यापासून कांहीं अपाय होत नाहीं. तसेंच कॉलरा (पटकी), आंत्रज्वर (टायफॉईड) वगैरे रोगांचे जंतु अन्नाबरोबर पोटांत गेल्यास ते ह्या रसानें मृत होतात. जाठररसाचें स्टार्चयुक्त अन्न व वसान्न यांवर कांहींही कार्य होत नाहीं. तथापि कित्येकांच्या मतें चरबीचे विभाग होण्यास येथूनच सुरवात होते असें आहे. अन्नाचें पचन होतांनां पहिल्यानें त्याचे विभाग होतात. नंतर

त्यांतील तंतु किंवा रेषा वगैरे भाग निराळे होतात व शेवटीं ते विरघळून जाऊन त्यांचा एक रस होतो.

जठरांत अन्नाचें पचन झाल्यावर जो अवशिष्ट अन्नाचा लबलबीत पदार्थ होतो त्याला **आमान्न** (Chyme) असें म्हणतात. इतका वेळपर्यंत म्हणजे २ किंवा ३ तास आमाशयाचें उजव्या बाजूचें तोंड (Pylorus) अगदीं बंद असतें तें उघडूं लागतें व आमान्न हळुहळु पुढें ढकललें जातें. जठरांत अर्धपक्व झालेलें आमान्न जठराच्या दक्षिण मुखांतून **ग्रहणी** (डिओडिनम्) मध्यें येतें. ग्रहणी हा शब्द बहुतकरून या भागाच्या विकाराला लावतात पण वास्तविक तो या भागाचाच वाचक आहे. ग्रहणी आमाशयापासू आमरसाचें ग्रहण करते, म्हणून तिला ग्रहणी असें ह्मणतात. आर्यवैद्यकांत या संबंधानें खालील माहिती दिलेली आहे.

> "अन्नस्य ग्रहणाद् ग्रहणी मता ।
> सैव धन्वंतरिमते कला पित्तधराव्हया ॥
> आयुरारोग्यवीर्यौजोभूतधात्वग्निपुष्टये ।
> स्थिता पक्वाशयद्वारे भुक्तमार्गार्गलेव सा ॥"
>
> (वा० शारीर० अ० ३ रा.)

अर्थः—ती अन्नाचें ग्रहण करिते म्हणून तिला ग्रहणी म्हणतात. तीच धन्वंतरीच्या मतानें पित्तधरा नांवाची कला होय. आयुष्य, आरोग्य, वीर्य, ओज, पंचभूतांचे अग्नि व सप्तधातूंचे सात अग्नि यांस वाढविण्यासाठीं पक्वाशयाच्या द्वाराजवळ (लहान आंतड्याच्या सुरवातीला) अन्नमार्गाच्या अडसराप्रमाणें ती—ग्रहणी—राहिलेली आहे.

पक्वाशय किंवा लहान आंतड्यांतील पचनक्रिया.

वर सांगितल्याप्रमाणें आमान्न ग्रहणीमध्यें आल्यावर तेथें प्रथम त्यांत पित्ताचें मिश्रण होतें. पित्त हें उजव्या बाजूस यकृत् म्हणून जो एक पिंड आहे, त्यांत उत्पन्न होऊन त्याच्याच खालीं एक पिशवी

असते—जिला पित्ताशय असें ह्मणतात—तींत सांचलेलें असतें. त्या पिशवीपासून एक बारीक नलिका निघून ग्रहणीला येऊन मिळालेली असते. ग्रहणींत अन्न उतरलें कीं, लागलेंच त्यांत या बारीक नलिकेंतून पित्त टपटप गळूं लागतें. तसेंच अनामक पिंडांतून लाळेसारखा एक पाचक रस उत्पन्न होऊन त्याच्या नलिकेवाटे आंतड्यांत येऊन पडत असतो. शिवाय आमाशयाप्रमाणें आंतड्याच्या अंतस्त्वचेंतूनही एक रस उत्पन्न होत असतो, त्याला आंत्ररस असें ह्मणतात. तो पचनाचे वेळीं आंतड्यांत पाझरत असतो. अशा रीतीनें हे रसत्रय (पित्त, अनामकापिंडरस व आंत्ररस) आमान्नांत मिळाल्यावर आमान्नाचा आम्लपणा नाहींसा होतो, कारण हे रस आम्लप्रतियोगी असतात व त्यांत रासायनिक फेरफार होऊं लागतात.

दोन्ही आंतडीं मिळून सुमारें २९ फूट लांब असून तीं पोटाच्या पोकळीमध्यें एका कुशीपासून दुसऱ्या कुशीपर्यंत आडव्या तिडव्या घड्या घालून बंधनां(Ligaments)नीं व्यवस्थित रीतीनें बसविलेलीं असतात. जठराच्या दक्षिण मुखा (Pylorus)पासून तों बेंबीच्या खालीं उजव्या बाजूपर्यंत जेथें मोठ्या आंतड्याची सुरवात होते तेथपर्यंतच्या आंतड्याच्या भागास लहान आंतडें असें म्हणतात. ज्याप्रमाणें जठर आणि आंतडें यांमध्यें पडदा आहे त्याप्रमाणेंच लहान आंतडें आणि मोठें आंतडें यांमध्येंहि आहे. लहान आंतड्याच्या अंतरावरणांत आमाशयाप्रमाणेंच असंख्य सूक्ष्म रक्तवाहिन्या व पिंड असतात. या पिंडांपासून उत्पन्न होणाऱ्या रसालाच **आंत्ररस** असें ह्मणतात.

ज्याप्रमाणें जठराचे अंगीं चालन व मंथनक्रिया असते त्याप्रमाणें ग्रहणीमध्येंही असते. पित्त हें तैलादि पदार्थांचें द्रावक असून शिवाय त्यांत रेचक व जंतुनाशक गुण आहे. याचें, अनामक पिंडातीलरसाचें आणि आंत्ररसाचें, आमान्नांतील तैलादि पदार्थांवर कार्य होऊन त्यांचें क्षीरीभवन होतें. लाळ व जाठररस यांचें कार्य न घडतां

आमान्नांत राहिलेले अवशिष्ट पदार्थ, ह्मणजे शिजविलेलें स्टार्चयुक्त अन्न, औजस अन्न व न शिजविलेलें स्टार्चयुक्त अन्न, यांवर अनामक पिंडरसाचें कार्य होऊन स्टार्चची साखर (माल्टोज) व औजसचें मांसघटक द्रव्य होतें. तसेंच अन्नाबरोबर खाण्यांत आलेल्या साखरेवर आंत्ररसाचें कार्य घडतें व त्याला रक्तांत मिळण्याजोगी स्थिति प्राप्त होते. नंतर तीं सर्व एकत्र होऊन जो रस होतो त्याला **पक्वरस** (Chyle) असें म्हणतात. या पक्वरसापैकीं साखर, मांसघटक द्रव्य, पाणी व क्षार हीं आंतड्याच्या सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांतून यकृत् शिरेमध्यें जातात व तेथून यकृतांत शिरून त्यांची पुढील व्यवस्था आमाशयाच्या पचनक्रियेंत सांगितल्याप्रमाणें होते. तैलादि पदार्थांचा झालेला क्षीररस क्षीररसवाहिन्यांतून शोषण होऊन मोठ्या *क्षीररसवाहिनींत जातो. हा रस पाठीच्या मणक्याच्या बाजूनें मोठ्या क्षीररसवाहिनीवाटे वर आल्यावर मानेकडे डाव्या बाजूस जी शीर (Innominate Vein) जाते तींत ती (मोठी क्षीररसवाहिनी) ओतते. तेथून तो रस रक्ताशयाच्या उजव्या कप्प्यांत येऊन फुप्फुसांत मागें सांगितल्याप्रमाणें श्वासावाटे घेतलेल्या प्राणवायूच्या योगानें शुद्ध होऊन त्याचा सर्व शरीरास रक्ताचे रूपानें उपयोग होतो.

पित्त आमान्नांत मिळून अन्नाचें पचन झाल्यावर, तें (पित्त) सर्व मलावाटे बाहेर पडत नाहीं. तर त्यांत असणारे पित्तक्षार व पित्तरंजक द्रव्यें हीं परत आंत्रांतून यकृतांत जातात. ह्या क्षारांची रुचि कडु असते म्हणून पित्ताचीही रुचि कडु लागते. हे क्षार अंगाला लावले तर त्वचेचा

---

* अन्नरस हा रक्तांत जाण्यापूर्वी ज्या वाहिन्यांत शोषला जातो त्या वाहिन्यांचे अंगीं जी एक प्रकारची शक्ति असते, तिच्यामुळेंच त्याला–अन्नरसाला–रक्त बनण्याची योग्यता प्राप्त होते. अशाच प्रकारच्या शक्तींनीं रक्तापासून मांस, शुक्रादि सप्तधातु तयार होतात. या शक्तींना आर्यवैद्यकांत मागें सांगितलेल्या जठराग्निशिवाय सप्तधातूंचे सात अग्नि मानले आहेत.

दाह होऊन खाज सुटते, ह्मणून जेव्हां आंगावर पित्ताच्या गांधी उठतात तेव्हां हे क्षार रक्ताच्या द्वारें सर्व शरीरभर पसरलेले असतात. पित्त हें पित्ताशयांतून पित्तवाही स्रोतसावाटे आंतड्यांत जातें; व यकृत् शिरेमधून परत यकृतांत येतें ह्मणून पित्ताची गति चक्रिकाभिसरणासारखी आहे.

पचनक्रियेनंतर यकृत् शिरेमधून यकृतांत जे पदार्थ शिरतात त्यांपैकीं साखर हा पदार्थ यकृत् सगळा रक्तांत न सोडतां आपल्याकडे सांठवून ठेवीत असतें.साखरेचा उपयोग शरीराची उष्णता व जोर कायम रहाण्यासाठीं होत असतो. ही यकृतांतून लागेल त्याप्रमाणें साखर सोडण्याची क्रिया त्यावर असलेल्या मज्जातंतूच्या योगानें होते व त्या मज्जातंतूचा संबंध मेंदूच्या चतुर्थ गुंफे(मेडुला आब्लाँगेटां)त आहे. ह्मणून कांहीं कारणानें ही क्रिया बरोबर न चालल्यास रक्तांत साखरेचें प्रमाण जास्त होऊन ती साखर लघ्वीवाटे विसर्जन होते; या विकाराला मधुमेह (Diabetes) असें ह्मणतात. याप्रमाणें अन्न मार्गक्रमण करीत असतां आंतड्यांत रसांचें दोन प्रकारचें अभिसरण होतें. एक रक्तांतून आंतड्यांत व दुसरें आंतड्यांतून रक्तांत. यामुळेंच अपक्व अन्नाचा भाग पातळ किंवा घन होतो. आंतड्यांतून कांहीं रस रक्तांत जातात, व रक्तांतून कांहीं रस आंतड्यांत येतात. अशा प्रकारच्या या अभिसरणामुळें मल पातळ किंवा घट्ट होतो. रक्तांतील रस आंतड्यांत शोषून घेण्याची क्रिया जितकी जास्त घडेल तितका मल पातळ होतो व आंतड्यांतील रस रक्तांत जितके जास्त शोषण होतील तितका तो घट्ट होतो. निरोगी स्थितींत या दोन्ही क्रिया सारख्या चालत असल्यामुळें पचन चांगलें होऊन मल फार पातळ किंवा फार घट्टही नसतो. लहान आंतड्यामध्यें रक्तांतून रसांचा जो उत्सर्ग होतो त्याचें मान बरेंच असतें ह्मणून मोठें आंतडें लागे तोंपर्यंत अन्नाची स्थिति द्रवरूप असते. आंतड्यांतील पडद्यांतून निरनिराळे रस रक्तांतून आंतड्यांत व आंतड्यांतून रक्तांत जाण्याची ही जी क्रिया (ऑस-

मोसीस्) तिच्यामुळें अपचनानें उत्पन्न होणारीं विषारी द्रव्यें देखील रक्तांत शोषिलीं जातात.

आंतड्यांचे अंगीं एक प्रकारची गति असते; तिला तृणजळूकागति (पेरिस्टाल्सिस्) असें ह्मणतात. या गतीमुळेंच आपण खाल्लेलें अन्न अन्ननलिकेंतून जात असतां एकदम गुदद्वारानें सटकन् न निघतां आंतडें त्याला धरसोड धरसोड करीत असतें. शिवाय आंतड्याला सुरकुत्या असल्यामुळें तें अडलें जातें. यामुळें त्यांतील पोषक रस जागजागीं शोषण होण्यास बरें पडतें. तृणजळूकागति ही आंतड्यांशीं संबंध असलेल्या मज्जातंतूंमुळें होत असते. शिवाय, आंतड्यांतील मल व वायु यांच्या दाबानें व पित्ताच्या रे : , गतिदायक, वगैरे गुणांनींही तिला मदत होते.

मोठ्या आंतड्यांतील पचनक्रिया.

मोठें आंतडें हें सुमारें ६ फूट लांब असून त्याची सुरवात बेंबीच्या खालीं उजव्या बाजूपासून होऊन, तें पोटाच्या शिंपीखालून कमानीसारखें वर वळून डाव्या बाजूनें खालीं येतें, व त्याचा गुदांत शेवट होतो. याचा व्यास लहान आंतड्याहून जास्त असतो.

मल लहान आंतड्यांतून मोठ्या आंतड्यांत आला ह्मणजे त्यास थोडीशी घाण मारूं लागते. निरोगी स्थितींत ही घाण फार नसते. कारण त्यांत पित्त मिसळलेलें असतें. कांहीं कारणानें अन्नांत पित्त मिसळण्याचें कमी पडल्यास मळाला फार घाण मारते. मोठ्या आतड्याचा अन्नपचनाकडे फारसा उपयोग होत नाहीं. कारण, आरोग्यावस्थेंत ही क्रिया (पचनक्रिया) वरील भागांतच संपून जाते. तथापि मोठ्या आंतड्याच्या अंगीं पचन करण्याची शक्ती मुळींच नाहीं, असें मात्र समजूं नये. दुखण्यामध्यें ज्या वेळीं तोंडावाटे अन्न देणें शक्य नसतें, त्या वेळीं पोषक अन्नाचा बस्ती देण्यांत येतो व त्या अन्नाचें मोठ्या आंतड्यांत पचनही होतें.

याप्रमाणें एकंदर पचन झालेलें अन्न रक्तांत जाऊन मिळतें. अन्नमार्गाच्या अंतस्त्वचेंत असलेल्या अनेक रक्तवाहिन्या व रसवाहिन्या पचन झालेल्या अन्नाचा रस स्पंजाप्रमाणें शोषून घेण्यास सर्व काळ तयारच असतात.

अशा रीतीनें अन्नांतील जितक्या पोषक रसांचें शोषण होणें शक्य आहे तितकें झाल्यावर त्यांचें रक्त बनतें. रक्त हें शरीरामध्यें प्रवाहाच्या रूपानें सर्व भागांत पोंचून त्यास पोषक अन्नाचा पुरवठा करितें. शरीराचे घटकावयव आपापल्या पोषणास व जीवितास लागणारें अवश्य तें अन्न रक्तांतून शोषून घेतात व आपल्यांतील झिजून नाश पावलेले निरुपयोगी पदार्थ किंवा मल रक्ताच्या प्रवाहांत लोटून देतात. येणेंप्रमाणें रक्त व त्याचा प्रवाह हा सर्व शरीरास अन्न पोंचवून त्याची साफसुफी ठेवणारा एक जासुदच आहे असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. शेवटीं शेष राहिलेला निरुपयोगी असा अन्नांतील चोथा मलरूपानें बाहेर पडतो. यावरून असें अनुमान काढलें आहे कीं, निरोगी स्थितींत अन्न खाल्ल्यापासून त्यांतील निरुपयोगी भागांचा मल बनून त्याचें विसर्जन होण्यास २४ पासून ४८ तास लागतात. अशा रीतीनें खाल्लेल्या अन्नाची व्यवस्था होत असतां त्या व्यवस्थेंत कोणत्याही कारणानें व्यत्यय आल्यास अग्निमांद्याची व्याधि जडते व त्यापासून दुसरेही अनेक रोग उद्भवण्याचा संभव असतो.

भाग तिसरा.

अग्निमांद्याचीं कारणें.

अग्निमांद्य हा विकार पुष्कळ कारणांनीं होत असतो. तथापि सोईसाठीं त्याचे मुख्य दोन प्रकार कल्पिले आहेत, ते येणेंप्रमाणें:

१—अनियमित आहार व विहार यांमुळें होणारा.

२–दुसऱ्या रोगांमुळें होणारा.

या पुस्तकांत आपल्याला पहिल्या प्रकारासंबंधानें विवेचन करावयाचें असल्यामुळें त्याविषयींच आपण विचार करूं.

पहिल्या प्रकारानें होणाऱ्या अग्निमांद्याचीं पुष्कळ कारणें आहेत. त्यांतील मुख्य कारणें पुढें दिलीं आहेत:–

(१) अन्नाचें चर्वण बरोबर न करणें.

(२) मिथ्याहार.

(अ) शरीराला लागणारीं तत्त्वें कमी असलेलें किंवा अपुरें अन्न खाणें.

(ब) वाजवीपेक्षां फाजील अन्न खाणें.

(क) उत्तेजक अन्न खाणें.

(ड) नासकें अन्न खाणें.

(ञ) अप्रिय अन्न खाणें.

(भ) फार पाणी पिणें.

(ञ) अवेळीं व घाईनें जेवणें.

(३) मिथ्याविहार व काळजी.

(४) शुद्ध हवेचा अभाव.

(५) वीर्यनाश.

(६) अयोग्य कपडेलत्ते.

(७) अयोग्य निद्रा.

१ अन्नाचें चर्वण बरोबर न करणें.

ईश्वरानें आपल्याला जे दांत दिले आहेत ते केवळ शोभेसाठींच नसून त्यांचा मुख्य उपयोग, आपण जें अन्न खातों तें तोंडांत घातल्यावर उत्तम रीतीनें बारिक होई तोंपर्यंत चर्वण करणें हा होय. तोंडांतील ही चर्वणक्रिया बरोबर होऊं न देतां आपण घाईनें अन्न खाऊं लागलों–मग हें नोकरीवर जाण्याच्या घाईमुळें असो किंवा शाळेची

वेळ होत आली म्हणून असो अगर अशा बऱ्याच दिवसांच्या लागलेल्या घातुक सवईमुळें असो—तर त्यामुळें आमाशयादि इंद्रियांवर होणारे दुष्परिणाम पुढें होतीलच; परंतु पहिल्यानें तोंडांत अन्नाचें चर्वण सावकाश व बरोबर न केल्यानें अन्नांत पाहिजे तितकी लाळ मिळत नाहीं व त्यामुळें स्टार्चयुक्त पदार्थांची साखर होत नाहीं. दुसरें असें कीं, दांतांना चर्वणाचें कांहीं काम पडत नसल्यामुळें ते अशक्त होऊं लागतात; कारण एखाद्या अवयवाला मुळींच काम न दिल्यास किंवा फार काम दिल्यास तो अवयव झिजूं लागतो व अशक्त होतो. अन्नाचें चर्वण न केल्यानें अन्न चावतांना अन्नांत असलेला एखादा परकीय पदार्थ (जसें; दगड, कांटा, कांच वगैरे) समजून येत नाहीं, व त्यामुळें कित्येकदां तोंडांतील श्लेष्मल त्वचेस इजा होते व तो पदार्थ घशांत अडकल्यास त्यापासून भयंकर परिणाम भोगावे लागतात इतकेंच नव्हे, तर तो पुढें आमाशयादि इंद्रियांत ज्या ज्या ठिकाणीं जाऊन अडकतो त्या त्या ठिकाणीं अनेक वाईट विकार उत्पन्न होतात. जेवणानंतर तोंड धुण्याची आपणामध्यें चाल आहे ती फार उत्तम आहे. परंतु तें तोंड धुणें एकदोन चुळा भरून टाकल्यानें मात्र होत नाहीं. उलट, अशानें दांतांच्या बाजूस किंवा फटींत शिरलेले अन्नाचे कण साफ निघत नाहींत व ते तेथें कांहीं वेळ राहिल्यानें कुजूं लागतात त्यामुळें तोंड आंबट होतें, दांतांवर बुरा येतो व त्याचीं दांतावर किटणें (आवरणें) बनतात. कित्येकदां हीं किटणें इतकीं वाढतात कीं, त्यांमुळें खरे दांत आंत लुप्त होऊन जातात. असें झालें म्हणजे दांतावर असलेलें श्वेतकवच बिघडूं लागतें; त्याला भोंकें पडतात व त्यामुळें आंतील मज्जातंतू उघडे पडून दंतशूलादि विकार उत्पन्न होतात. तोंडाला घाण मारूं लागते व ती श्वासोच्छ्वासाच्या क्रियेनें फुप्फुसांत जाऊन रक्त अशुद्ध करिते, व अन्नाबरोबर पोटांत गेल्यास तेथें पचनक्रियेस अडथळा आणते. इतकें आपलें स्वतःचें नुकसान होऊन शिवाय चारचौघांत गेल्यास अशा माणसास कोणी

जवळ बसविण्यास खुशी नसतो. अशा प्रकारें तोंडांची स्थिती घाणेरडी झाल्यावर तोंडाचे व घशाचे रोग बरे होण्यास पंचाईत पडते. कांहीं जातींच्या रोगांत [उदाहरणार्थ, अग्निमांद्य, मधुमेह, मुखपाक (थ्रश्) वगैरे] लाळ आंबट होते. अशा प्रकारची लाळेची स्थिति कांहीं दिवस राहिल्यास दांतांवरील श्वेतकवच बिघडून दांत खराब होतात.

२. मिथ्याहार.

खाण्याचे बरे, वाईट सर्व पदार्थ आहार या सदराखालीं येतात. अशा पदार्थांचें अनियमित प्रमाणानें किंवा अयोग्य रीतीनें सेवन करणें याला मिथ्याहार असें ह्मणतात.

(अ)–शरीराला लागणारीं तत्त्वें कमी असलेलें किंवा अपुरें अन्न खाणें:–शरीरप्रकृति नीट चालण्यासाठीं ठराविक प्रमाणांनीं कांहीं तत्त्वें अन्नांत असावीं लागत असतात म्हणून मागें पहिल्या प्रकरणांत सांगितलेंच आहे; तशा प्रमाणांत असलेलीं तत्त्वें ज्यांत आहेत असें अन्न जर शरीराला मिळालें नाहीं तर अर्थातच शरीर कृश होत जातें व त्याच्या क्रिया मंदावतात. ज्याप्रमाणें खर्च प्रमाणाबाहेर चालू असून मिळकतीसंबंधानें मात्र वांधे असावेत त्याप्रमाणें अशा शरीराची स्थिति होते. अलिकडे गरिबीमुळें चांगलें अन्न पुष्कळांस मिळेनासें झालें आहे ही गोष्ट खरी आहे तथापि ते जें कांहीं मिळवितात तितक्यांत शरीराला लागणारीं आवश्यक अशीं तत्त्वें ज्या पदार्थांत असतील असे स्वस्त पदार्थ त्यांस मिळणें शक्य आहे. परंतु असे पदार्थ कोणते याविषयीं अज्ञान असल्यामुळें भलतेच पदार्थ ते घेतात. असें झालें ह्मणजे शरीराला ज्या तत्त्वांची जरूरी आहे तीं तत्त्वें अन्नांत न मिळाल्याच्या योगानें शरीर वर सांगितल्याप्रमाणें अगदीं अशक्त होत जातें. कमी अन्न खाल्ल्यापासून देखील रक्त निःसत्त्व होतें व त्यामुळें शरीराचें पोषण होत नाहीं. कारण, रसोत्पादक पिंड आपापलें काम करूं शकत नाहींत व त्यामुळें

अन्नपचनास लागणारे रस शुष्क होऊन जातात व अग्निमांद्य उत्पन्न होतें. अशा रीतीनें शरीर दुबळें झालें म्हणजे मग तें सर्व रोगांचे माहेरघर बनतें. कित्येक स्त्रियांनां अशक्तपणामुळें आपल्या मुलांनां दूध पाजतां येत नाहीं; कांहीं स्त्रिया दूध पाजल्यानें आपल्या यौवनास हरकत येईल यासाठीं मुलांनां दूध पाजीत नाहींत व मुलें पांच सहा महिन्यांचीं झालीं नाहीं तोंच त्यांचें आंगचें दूध तोडून वर दूध किंवा बार्ली, कॉर्न फ्लॉवर, तांदूळ वगैरे स्टार्चयुक्त पदार्थांची लापशी करून पाजतात. परंतु त्या पदार्थांपासून अपचन, डबा, हगवण, अस्थिवक्रता वगैरे नानाप्रकारचे रोग होतात. कारण मूल वर्ष सवा वर्षाचें होईतोंपर्यंत, लाळेंतील व अनामक पिंडरसांतील स्टार्चयुक्त पदार्थ जिरविण्याची त्याची शक्ति अपुरी असते. मूल जसजसें वाढत जातें तसतसें त्याच्या वाढीला अनुकूल अशीं द्रव्यें मातेच्या दुधांत उत्पन्न होत असतात; म्हणून आईचें दूध एकदम बंद करून वर दूध सुरू केल्यास, मग तें गाईचें असो किंवा म्हशीचें असो, त्यांत त्याच्या स्थितीला पाहिजे तशीं द्रव्यें मिळत नसल्यामुळें मूल रोगी बनतें.

(ब) वाजवीपेक्षां फाजील अन्न खाणें:—अन्न कमी खाल्ल्यानेंच अग्निमांद्याची उत्पत्ति होते असें नसून तें जास्त खाल्ल्यानें देखील होतें. कमी अन्न खाल्ल्यापासून होणाऱ्या रोगांपेक्षां फाजील अन्न खाण्यानें होणारे रोग जास्त असतात. कोणतेंही अन्न वाजवीपेक्षां फाजील खाणें म्हणजे पचनेंद्रियांनां जास्त काम करूं लावणें होय. समजा पांच मण ओझें वाहून नेण्याची शक्ति असलेल्या एखाद्या माणसावर आठ किंवा दहा मण वजनाचें ओझें चढविलें तर तो जसा तें नेण्यास असमर्थ होतो त्याप्रमाणेंच फाजील अन्न पचविण्यास पचनेंद्रियें असमर्थ होतात. फाजील अन्न

जरी बरोबर रीतीनें चर्वण केलें असलें तरी देखील तें आमाशयांत गेल्यावर त्याचा आमाशयावर बोजा पडून त्यामुळें अपचनास कारण होतें. हें कांहीं दिवस असेंच चालूं लागलें ह्मणजे ह्या थकलेल्या आमाशयाच्या चालनमंथनादि क्रिया मंद होतात, जठरवृद्धि होते व जाठररस बरोबर तयार होत नाहीं; याचें कारण, त्यांतील द्रव्यें ज्या प्रमाणांत असावींत तशीं रहात नाहींत. त्यामुळें औजस (Proteid) अन्नाचें पेप्टोन होत नाहीं. आणि तशांत का जर चर्वणक्रिया बरोबर झालेली नसली तर त्यामुळें तोंडांत स्टार्चयुक्त पदार्थांची साखर न झाल्यामुळें आलेले अपक्व पदार्थ आमाशयांत गोंधळ घालित सुटतात. एकंदरींत ज्याप्रमाणें एखाद्या कचेरींतील एकाच कामगारावर सर्व कामाचा बोजा पडून तो थकून जातो, त्याप्रमाणें आमाशयाची स्थिति होते. फाजील बोजा पडल्यामुळें त्याला आपलें काम करण्यास फार श्रम पडतात. शिवाय अशा फाजील अन्नानें आमाशय फुगल्यामुळें त्याचा आजूबाजूच्या अवयवांवर दाब पडून अपचनास विशेष कारण होतें. असें झालें ह्मणजे अन्न कुजूं लागतें, त्याचा आंबुसपणा जास्त जास्त वाढूं लागतो व हें कुजलेलें अन्न आम्ल झाल्यानें आमाशयाच्या ज्या भागास त्याचा स्पर्श होतो त्या भागाचा क्षोभ होतो; त्यांतून श्लेष्मल स्राव निघूं लागतो; जाठररसोत्पादक ग्रंथींचा क्षोभ होऊन त्यांची जाठररस उत्पन्न करण्याची शक्ति अनियमित होते. कुजलेल्या अन्नापासून वायु (गॅसेस) उत्पन्न होऊं लागतात व त्या वायूंचा दाब आसपासच्या इंद्रियांवर पडून त्यांनां आपापलें काम करण्यास अडचण पडते. त्यामुळेंही अपचनाला अप्रत्यक्ष रीतीनें मदत होते. उदाहरणार्थ, हृदयावर दाब पडल्यास छाती धडधडूं लागते; फुफ्फुसांवर पडल्यास श्वासोच्छ्वासास अडचण पडते; तसेंच आजूबाजूच्या नाड्या, धमन्या, ज्ञानतंतु यांचा यामुळें क्षोभ होऊन डोकें दुखतें; आमाशयाची अंतस्त्वचा सुजून तिचा रंग लाल होतो; तिच्यावर श्लेष्मल त्वचेचा थर बसतो; पोटाचे शिंपीकडे दुखतें व जळल्यासारखें होतें; आमा-

शय वाऱ्यानें फुगल्यामुळें पोट डब होतें; व सभोंवतालच्या अंत:पटलादि इंद्रियांचा क्षोभ होऊन, उम्हासे, उचकी, करपट ढेंकर, वगैरे येऊं लागतात व वांति होते; आणि तेणेंकरून हें कुजलेलें अन्न बाहेर पडतें. ह्या ज्या क्रिया होतात त्या नैसर्गिक असतात. कारण, आमाशयांत अशा प्रकारची गडबड झाल्याची बातमी त्यावर असणाऱ्या संवेदक ज्ञानतंतूच्या द्वारें मेंदूला कळते. नंतर मेंदू असें कुजलेलें अन्न शरीराला अपायकारक आहे असें जाणून तें बाहेर काढून टाकण्यासाठीं वमनकेंद्राला हुकूम सोडतो व वमनकेंद्र गतिदायक ज्ञानतंतूकडून उलटीवाटे तें बाहेर काढून टाकतो. कांहीं कारणानें हें सडकें अन्न उलटी होऊन बाहेर पडलें नाहीं, तर ग्रहणींतून आंतड्यांत जातें व तेथेंही आमाशयाप्रमाणेंच ग्रहणी, आंतडें व आजूबाजूच्या इंद्रियांचा क्षोभ करून आंतड्यांतील श्लेष्मा वाढतो; पोटांत कळ येते; पोट वाऱ्यानें फुगून जातें; व क्षुधानाश, डोकें दुखणें, घेरी, वगैरे होऊन तें सडकें अन्न अतिसारावाटे निघून जातें. याला आपण **अजीर्ण** असें ह्मणतों. अशा प्रकारची स्थिति जीं माणसें जेवणावर जेवणें झोडतात किंवा आपल्या पचनशक्तीकडे दुर्लक्ष्य करून एखादा पदार्थ—मग तो रुचकर लागत असल्यामुळें असो किंवा आप्तेष्टांच्या आग्रहामुळें असो—अधाशाप्रमाणें खातात त्यांस वर सांगितल्याहूनही अधिक जोराचें अजीर्ण झाल्यास व त्यामुळें गांडूळाप्रमाणें वळवळ करीत पडावें लागल्यास त्यांत आश्चर्य तें कोणतें ? आपण या प्रकाराला **तीव्र अजीर्ण** असें नांव देऊं. याशिवाय दुसऱ्याही रीतीनें फाजील अन्न घेतल्यानें शरीराची हानि होते, ती अशी. बहुतेक माणसांत निसर्गत: कधीं कधीं फाजील अन्न घेतल्यास तें पचन करण्याची शक्ति असते परंतु असें फाजील अन्न जरी पचन झालें तथापि त्यापासूनही नुकसान होतें. फाजील अन्नपचनापासून शरीरपोषणास लागणारीं तत्त्वें फाजील प्रमाणानें उत्पन्न होतात आणि त्यामुळें आमवात (गाऊट) इत्यादि रोग

उत्पन्न होऊन त्याचा परिणाम पचनेंद्रियांवर होतो; व त्यामुळेंही अग्निमांद्य होतें. तसेंच वारंवार अन्न खाणें हा देखील फाजील अन्नाचाच प्रकार आहे.

वारंवार अन्न खाणें:—ह्मणजे अगोदर खाल्लेल्या अन्नाचें पचन झाल्याशिवाय त्यावर आणखी अन्न घेत जाणें. याला आर्यवैद्यकांत **अध्यशन** असें नांव दिलें आहे. या संबंधानें बहुतेकांस याचा पुढें काय परिणाम होतो याचें ज्ञान नसतें व कित्येकदां तें असूनही या बाबतींत द्यावें तितकें लक्ष्य देण्यांत येत नाहीं. त्यामुळें ज्याप्रमाणें भात करण्यासाठीं एकदा आधणाच्या पाण्यांत तांदूळ सोडल्यावर मग जेवणारे जसजसे वाढत जातील तसतसे त्या पाण्यांत भात वाढविण्यासाठीं आणखी आणखी तांदूळ सोडीत रहावें ह्मणजे त्या भाताची ज्याप्रमाणें स्थिति होते तसाच प्रकार पहिल्यानें खाल्लेलें अन्न जिरण्यास अवकाश न देतां त्यावरच वारंवार खात गेल्यानें होत असतो. हा प्रकार खालीं दिलेल्या उदाहरणावरून स्पष्ट लक्ष्यांत येईल.

अलीकडे सकाळीं शौच मुखमार्जन झाल्यावर आपले लोक साधारण आठ वाजतां लोणी किंवा तूप लावलेल्या पावाच्या कापट्यांबरोबर किंवा नुस्ताच चहा, किंवा बिस्किट्स, लाडू वगैरे यांपैकीं कांहीं तरी खाऊन मग त्यावर चहा, किंवा कॉफी वगैरे घेत असतात. एकंदरींत आपल्या लोकांची सकाळ चहानेंच सुरु होते असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. असो. याचें आमाशयांत पचन होण्यास साधारण मानानें दोन अडीच तास लागतात. अशा वेळीं स्नेह्यांकडे जाण्याचा प्रसंग आल्यास त्यांत आणखी एक दोन पेले चहा-स्नेह्यांच्या आग्रहानें का होईना-जातच असतो. ही एक दोन पेल्यांची भर सकाळीं खाल्लेले पदार्थ जिरण्याची क्रिया चाललेली असतांना येऊन पडत असते. इतक्यांत म्हणजे दहा वाजतां जेवणाची वेळ होते. कारण नोकरीवर लवकर जाण्याचा तगादा असतोच. ह्या जेवणांत भात (याला पचण्यास साधारण मानानें २ तास ला-

गतात), वरण, तूप, सांभारें, गव्हांची पोळी (यांनां ३ पासून ४ तास लागतात), दहीं (याला तीन तास लागतात), मांसाहाऱ्यांनां मासे (यानां १॥ पासून २॥ तास लागतात), किंवा बकऱ्याची सागुती (हिला तीन तास लागतात), शाक, भाज्या वगैरे पदार्थ येत असल्यामुळें अशा जेवणाला तरी पचण्यास साधारण मानानें चार तासांचा अवधि लागतो. हा अवधि चांगल्या रीतीनें चर्वण केलेल्या अन्नाला पचविण्यास स्वस्थावस्थेंत लागत असतो. परंतु घाईनें बरोबर चर्वण न करितां गिळलेल्या अन्नाला, एक दोन तास जास्त लागतात. तशांत जेवणानंतर कचेरीस जाण्याची धांवपळ, कामाचा बोजा वगैरे प्रकार असले तर आणखीहि वेळ लागतो. दुपारीं एक दोनच्या दरम्यान उपहाराची वेळ होते. त्यावेळींही चहा, दूध, भजीं, शिरापुरी वगैरे पदार्थ खाण्यांत येतात. अगोदरच सकाळीं ८ वाजतां पिण्यांत आलेला चहा पचण्यापूर्वी त्यांत स्नेह्यांकडचा चहा घेण्यांत आलेला असतो. त्यांत कचेरीस जाण्याकरितां घाईनें जेवण झालेलें असतें. त्यामुळें हे पदार्थ आमाशयांत गेल्यावर जाठररसांत फरक होऊन त्यांतील लवणाम्ल वाढतें. लवणाम्ल वाढलें म्हणजे त्या माणसाचे पोटांत आग झाल्यासारखें होतें. असें झालें ह्मणजे त्या माणसास भूक लागली असें वाटून तो आणखी त्यावर दूध, शिरा, चहा वगैरे पदार्थ घेत असतो. नंतर संध्याकाळीं घरीं आल्यावर चहा किंवा त्याबरोबर कांहीं तरी लाडू वगैरे इतर दुसरे पदार्थ खाण्यांत येतातच. त्यानंतर कोणाकडे जाणें झाल्यास नको नको ह्मणतां आणखी एखादा तरी चहाचा पेला वर जातो तो निराळा. इतक्यांत ७–८ वाजतां रात्रीच्या जेवणाची वेळ होते. त्यांत सकाळच्या जेवणाहूनही जास्त पदार्थ खाण्यांत येण्याचा संभव असतो. कारण सगळ्या दिवसांत हेंच कायतें स्वस्थ असें जेवण होतें. अशा रीतीनें एकावर एक अशी भर पडत गेल्यानें आमाशयाला रिकामपण असें मुळींच मिळत नाहीं व त्यामुळें तो थकून त्यापासून अग्निमांद्य उत्पन्न होतें.

वर केलेलें वर्णन कोणालाही अतिशयोक्तीचें वाटण्याचा संभव आहे; परंतु विचारांतीं बहुतेकांस आपली रोजची स्थिति कमीजास्त प्रमाणानें अशीच असते असें दिसून आल्यावांचून रहाणार नाहीं. असो, अशा रीतीनें मागें सांगितलेलें 'तीव्र अजीर्ण' 'विलंबी अजीर्णा'चें स्वरूप पावतें. या विलंबी अजीर्णालाच **अग्निमांद्य** असें म्हणतात. अग्निमांद्य व अजीर्ण या दोहोंमध्यें फरक एवढाच कीं, अग्निमांद्यांत दोषांची पीडा फार दिवस राहून मग कांहीं दिवसांनीं तिचा अनिष्ट परिणाम शरीरावर कायमचा घडतो व अजीर्णांत हा सर्व प्रकार तात्कालिक असतो.

(क) उत्तेजक अन्न खाणें:—लहानापासून थोरापर्यंत आपल्या लोकांना निरनिराळ्या जातींचे तिखट व मसालेदार पदार्थ, तऱ्हतऱ्हेचीं लोणचीं वगैरे, यांची फार चट लागून गेली आहे. असे पदार्थ जेवणांत नसल्यास त्यांस त्यांशिवाय अन्न जात नाहींसें होतें. कारण, तें मळमळीत लागतें. वरील सारखे पदार्थ केवळ जेवणाबरोबर खाण्यांत येतात असें नसून त्यांचें येतां जातां उपहाराबरोबर म्हणून किंवा अन्य कांहीं निमित्तांनीं खाद्य सुरू असतेंच. फार लांब कशाला. एखाद्या चहाकॉफीगृहांत जाऊन जर क्षणभर पाहिलें तर भजीं, मसाल्याची पातळ भाजी किंवा चिवडा वगैरे घेऊन चहा घेणारी मंडळीच शेंकडा पाऊणशें सांपडेल. कित्येकांस तर भज्यांबरोबर निराळी चटणी लागत असते व ती कदाचित् देण्याचें दुकानदार विसरला तर असे लोक "अहो चटणी" म्हणून मोठ्यानें ओरडून ती मागत असतात. अशा अन्नानें त्याचप्रमाणें चहा, कॉफी, दारू, भांग वगैरे उत्तेजक व मादक पेयांनीं शरीरावर काय परिणाम घडतो हें खालीं दिलेल्या माहितीवरून कळून येईल.

तिखट, आंबट व मसालेदार पदार्थांस दाहक अन्न असें ह्मणतात. अशा प्रकारच्या पदार्थांनीं एक प्रकारची खोटी चव उत्पन्न होऊन अन्न नीटपणें चावलें न जातां एक तर वाजवीपेक्षां जास्त खाण्यांत येतें व जास्त खाण्यांत आल्यानें मागील फाजील अन्न खाण्याच्या

प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें पचनेंद्रियांवर दाब पडून त्यामुळें अग्निमांद्य होतें. दुसरी गोष्ट अशी कीं, अशा प्रकारच्या दाहक पदार्थांनीं अन्नमार्गाच्या अंतस्त्वचेचा दाह होतो; अंतस्त्वचेंत असलेल्या जाठररसोत्पादक पिंडांना इजा होऊन त्यांची जाठररस तयार करण्याची शक्ति कमी होते व असें झालें म्हणजे जाठररस कमी होऊन त्यामुळें अग्निमांद्य होतें. शिवाय असे तिखट मसालेदार पदार्थ खाण्यांत आल्यानें तहान फार लागते. व त्यामुळें वाजवीपेक्षां जास्त पाणी पिण्यांत येतें. याचा परिणाम असा होतो कीं जो कांहीं थोडा बहुत जाठररस तयार झालेला असतो, त्यांत हें पाणी मिळून तो पातळ होतो व त्याची पचन करण्याची शक्ति कमी होते. अर्थात् खाल्लेलें अन्न जिरत नाहीं. अशा स्थितींत तें अन्न तेथें पडून राहिल्यानें कुजूं लागतें. अन्न कुजूं लागलें म्हणजे त्याचा आम्लपणा जास्त जास्त वाढत जातो. ज्याप्रमाणें घोडा बुजल्यामुळें गाडी मोडते व मग मोडलेल्या गाडीचे मोडके पोल घेऊन तो धांवत सुटतो व धांवत असतां जितका जितका तो जास्त जोर करितो तितके तितके मोडलेल्या पोलाचे तुकडे त्याच्या अंगांत अधिक शिरतात त्याप्रमाणें अगोदरच तिखट पदार्थांनीं आमाशयाचा दाह झालेला असतो व त्यांत अशा कुजलेल्या अन्नाचा आम्लपणा त्याला झोंबतांच अंतस्त्वचेस चरे पडतात; त्यांतून रक्त येऊं लागतें; श्लेष्मल स्राव निघतो; उलट्या होतात; पोटांत कांहीं टिकत नाहींसें होतें; डोकें दुखूं लागतें; ताप येतो; वगैरे लक्षणें होतात. शिवाय असे पदार्थ तोंडांत घातल्यावर तोंड येणें, घसा व गलमार्ग यांच्या अंतस्त्वचेचा दाह होऊन त्यांतून कफ पडणें वगैरे लक्षणें होतात तीं निराळींच.

चहा, कॉफी, दारू वगैरे पेय पदार्थांचें व धूम्रपानादि व्यसनांचें आपल्या लोकांमध्यें इतकें कांहीं प्रस्थ माजलें आहे कीं, श्रीमंत असो, वा गरीब असो, ज्याला त्याला आपल्या आवडीप्रमाणें यांपैकीं, कांहींना कांहीं पाहिजे असतें. सकाळ उजाडली नाहीं तोंच लहानापासून थोरापर्यंत पहिली गोष्ट म्हटली म्हणजे चहा ! मुंबईसारख्या शहरांत तर गरीब भिकारी

लोक रस्त्यांतून जाणाऱ्या येणाऱ्याकडे "शेट चहाला एक दिडकी" म्हणून याचना करीत असतात! गटारें साफ करणाराही चहाला दिडकी मागतो! व्हिक्टोरियावाले तर चहागृहाजवळ गाडीच्या पुरोभागीं बसून चहापान करीत असतातच. विद्यार्थीगण व इतर मंडळी, ज्यांना घरीं चहा करण्याची सोय नसते, अशांची शहरांत पावलोपावलीं झालेल्या आरामगृहांत एकच गर्दी होऊन जाते. अलिकडे तेला-(स्टोव्ह)च्या चुली निघाल्यामुळें तर अशा लोकांची फारच सोय होऊन गेली आहे. कारण, यामुळें पाहिजे तेव्हां चहा तयार करतां येतो. मूल चार पांच महिन्याचें झालें नाहीं तोंच त्याचे आईबाप, आपल्या चहा-पानाचे वेळीं, त्याला मधून मधून मजेनें लहान लहान चहाचे घुटके पाजीत असतात. पहिल्यानें तें मूल त्यांतील गोडपणामुळें चहा पिऊं लागतें, व मागाहून त्याला त्याची चट लागते. मग तें तो न मिळाल्यास रडूं लागतें व त्याचे आईबाप ह्या त्याच्या रडण्याचें कौतुक करितात!

चहा, कॉफी वगैरे पेय व इतर खाद्य पदार्थ दुकानांत जाऊन खाण्यांत आल्यानें त्यापासून क्षय, उपदंश वगैरे सारखे भयंकर *संसर्गजन्य रोग होण्याची भीति असते. कारण दुकानांतील बशा, पेले, ग्लासें वगैरे भांडीं वरील प्रकारचे रोग झालेल्या नानाप्रकारच्या लोकांच्या तोंडास लागत असल्यामुळें त्यांपासून वरील रोग आपणास जडण्याचा संभव असतो.

---

* प्रसंगाद्गात्रसंस्पर्शान्निश्वासात्सहभोजनात् ।
सहशय्यासनाच्चापि वस्त्रमाल्यानुलेपनात् ॥
औपसर्गिकरोगाश्च संक्रामन्ति नरान्नरम् ।

अर्थः—मैथुनादि प्रसंगानें, शरीराच्या संस्पर्शानें, श्वासोच्छ्वासानें, एकत्र जेवल्यानें, निजल्यानें व बसल्यानें, तसेंच रोग्याच्या अंगावरील वस्त्रें पांघरल्यानें, फुलें हुंगल्यानें किंवा गंध लावल्यानें, संसर्गजन्य रोग एकापासून दुसऱ्याला होतात.

माधवनिदान.

यावरून सोवळें ओवळें याबद्दलच्या आपल्या वाडवडिलांपासून चालत आलेल्या कल्पनेंत किती तथ्यांश आहे हें उघड होतें. शिवाय, दुकानांतील पदार्थ बरोबर तयार केलेले नसतात. उदाहरणार्थ, चहाच घ्या. दुकानांतील चहा एकसारखा उकळत राहिल्यानें त्यांतील सुवासिक व उत्तेजक द्रव्यें केव्हांच उडून जातात व टॅनिक असिड सारखीं शरीराला घातक अशीं द्रव्यें मात्र त्यांत भरपुर रहातात. असा चहा पिण्यांत आल्यानें पाचक रस बरोबर तयार होत नाहींत व त्यामुळें अग्निमांद्य होतें. अशीं पेयें एकसारखीं घेत गेल्यानें कित्येकदां तर त्यांचा आमाशयाला इतका कांहीं कंटाळा आलेला असतो कीं, तीं पाहिल्यावर उलटी येऊं लागते, म्हणजे जणुं काय आमाशय तीं नको म्हणून अप्रत्यक्ष रीतीनें सांगत असतो असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. असो. ह्या पेय पदार्थांत कांहीं उत्तेजक द्रव्यें असतात व त्यामुळें शरीरांत विशेषतः मेंदूमध्यें एक प्रकारची हुषारी किंवा जोम येतो. या गुणामुळेंच मानसिक श्रमांनीं थकलेले लोक या पेयांचें हरघडी पान करीत असतात. परंतु हा जोम किंवा हुषारी, फार श्रम करून थकलेला घोडा किंवा बैल ज्याप्रमाणें चाबकाच्या मारानें गाडी ओढतो त्याप्रमाणें क्षणिक असतो. अशा रीतीनें चहापान कांहीं दिवस चाललें म्हणजे मागाहून जास्त जास्त अशक्तपणा किंवा ग्लानि येऊं लागते व मानसिक स्थिति दुर्बल होते. मानसिक स्थिति दुर्बल झाली म्हणजे पचनेंद्रियांच्या क्रिया नीट चालत नाहींत; कारण, ह्या क्रिया मज्जातंतूंमुळेंच नियमित चालत असतात. शिवाय ह्या पेय पदार्थांत असलेल्या "ॲसिड टॅनिक" वगैरे द्रव्यांमुळें जाठररस बिघडून

---

१ येथें कित्येकांना अशी शंका येईल कीं, जर अशा चहांत उत्तेजक द्रव्यें नसतात तर तो घेतल्यानें हुशारी कां वाटते ? याचें कारण असें असतें कीं, कोणताही पदार्थ–मग तो चहा असो अगर नुस्तें गरम पाणी असो— गरम गरम घेतल्यानें तो आमाशयांत गेल्यावर अंतःपटलावाटे त्याची उष्णता हृदयाला पोंचून त्याचें कार्य जोरानें चालूं लागतें व त्यामुळें हुशारी वाटते.

पचनक्रिया बरोबर होत नाहीं. तसेंच ह्या पेय पदार्थांत साखर असल्यामुळें अन्नमार्गाच्या श्लेष्मल त्वचेचा–विशेषेंकरून आमाशयाच्या अंतस्त्वचेचा–दाह होतो. तींत रक्तसंचय होऊन तिच्यांतून श्लेष्मल स्राव (कफ)निघूं लागतो. कारण प्रयोगानें असें सिद्ध झालें आहे कीं, विशेष प्रमाणानें साखर असलेला पदार्थ खाल्ल्यानें त्यापासून जठराची अंतस्त्वचा सुजते म्हणून रोज रोज मिष्टान्न खाण्यांत आल्यास त्यांत असलेली साखर न पचतां अंतस्त्वचा सुजून तिच्यांतून श्लेष्मल स्राव निघूं लागतो; खाल्लेलें पचत नाहीं; तोंडाला मळमळ सुटते; पोटांत कांहीं टिकत नाहीं; व उलटी, क्षुधानाश, ताप वगैरे लक्षणें होतात. तसेंच कित्येकदा अशा पदार्थांनीं आमाशय बिघडून गेल्यामुळें पोटांत वारा धरतो, पोट फुगतें, जिभेवर पांढरा थर बसतो, तोंडांत जिकडे तिकडे व्रण पडतात व त्यामुळें कांहीं खाववत नाहीं.

चहा कॉफी वगैरे पेय पदार्थांपासून होणारा आणखी एक सर्वांत वाईट परिणाम म्हटला म्हणजे हीं पेयें कांहीं काळ घेत गेल्यानें रक्तांत युरिक ॲसिड वगैरे विषारी द्रव्यांचें प्रमाण वाढतें. निरोगी स्थितींत हें ॲसिड मलमूत्रावाटे निघून जात असल्यामुळें त्यापासून आपल्याला फारसा त्रास होत नाहीं; परंतु, ज्यावेळीं तें बाहेर न पडतां रक्तांत सांचून रहातें त्यावेळीं तें निरनिराळ्या इंद्रियांत जातें व त्यामुळें इंद्रियांच्या क्रिया मंदावत जातात. उदाहरणार्थः— मूत्रपिंडांत तें सांचून राहिल्यास लघवीवाटे जाणारे मल तसेच रक्तांत राहतात; यकृतांत सांचून राहिल्यास त्याचें कार्य मंद होतें; तसेंच निरनिराळे मज्जातंतू व त्यांचे केंद्र यांत सांचून राहिल्यास त्यांच्याहि क्रिया मंदावत जातात. यावरून वाचकांच्या लक्षांत येईल कीं, अन्नमार्गाच्या क्रिया ज्या ज्या मज्जातंतूंमुळें चालतात ते ते मज्जातंतू वर सांगितल्याप्रमाणें विषारी द्रव्यांनीं अगदीं सोकून गेल्यामुळें त्यांची नैसर्गिक शक्ति कमी होऊन पचनाला लागणारे निरनिराळे रस व आमाशय आणि आंतडीं वगैरे इंद्रियांच्या चालनमंथनादि क्रिया अर्थातच

बरोबर होत नाहींत व त्यामुळें अग्निमांद्य होतें. मज्जातंतू अशक्त झाल्यानें होणाऱ्या अग्निमांद्याला मज्जातंतुगत अग्निमांद्य (नर्व्हस् डिस्पेप्शिआ) असें ह्मणतात. अशा प्रकारचें अग्निमांद्य बरें होण्यास फार कठीण पडतें.

प्रयोगानें आणखी एक गोष्ट सिद्ध झाली आहे कीं, चहा कॉफी वगैरे पेयें घेतल्यानें जाठररसांतील पेप्सीन बिघडून जाऊन त्याची अन्न पचन करण्याची शक्ति कमी होते व हा परिणाम चहा किंवा कॉफी हीं जितकीं जितकीं जास्त उकळलीं जातील त्या मानानें जास्त होतो. इतकेंच नव्हे तर त्यामुळें पचनक्रियेस जास्त विलंब लागतो. तसेंच हीं पेयें गरम गरम घेत गेल्यानें आमाशयाच्या भिंतीची शक्ति (टोन) कमी होते. अशक्त मज्जातंतूंच्या माणसांचें यापासून फार नुकसान होतें. तसेंच काफीसाठीं बुंद जितके जास्त भाजले जातील तितकी ती जास्त हानिकारक असते.

ह्या पेय द्रव्यांत युरिक ॲसिड व शांथीन यांचें शेंकडा प्रमाण किती असतें हें डॉ० हेग यांनीं दिलें आहे, तें असें:—

नांव.	युरिक ॲसिड व शांथीन.
१ कोको.	०.८४००
२ कॉफी.	१.००००
३ चहा.	२.५०००

यावरून अशा पेयांमुळें आपल्या शरीरांत किती प्रमाणानें युरिक ॲसिड जातें हें सहज लक्ष्यांत येईल. असो. सोडा, लेमोनेड, कोल्ड ड्रिंक वगैरे *क्षाराम्ल पेयें घेण्यानें देखील अग्निमांद्य जडतें.

धूम्रपान:—प्राचीनकाळीं एखाद्या रोगाच्या शमनार्थ, विशेषेंकरून उर्ध्वजत्रुगत रोगांमध्यें व फुप्फुस विकारांत त्या त्या रोगाला अनुरूप अशा औषधींचा धूम्रपानाचे रूपानें उपयोग करण्यांत येत असे. परंतु अलीकडे

* मुंबई सारख्या शहरांत तर अशा प्रकारच्या पदार्थांच्या सेवनानें उत्पन्न होणाऱ्या रोगांवर किती तरी डॉक्टर आणि वैद्यलोक आपलें पोट भरीत आहेत.

तंबाखु, भांग, गांजा वगैरे नेहमींचींच धूम्रपानें होऊन बसलीं आहेत. त्यापासून समाजाचें सर्वतोपरी भयंकर नुकसान होऊं लागलें आहे. तंबाखु ओढणारे लोक वारंवार थुंकत असतात. कारण तंबाखुमुळें लालापिंडांचा क्षोभ होऊन लाळ उत्पन्न होते. ही लाळ व्यर्थ थुंकून जात असल्यामुळें अर्थात् पचनक्रियेस अडथळा येतो. असाच किंबहुना याहून जास्त वाईट परिणाम तंबाखु खाल्ल्यानें होतो. तंबाखु ओढण्यानें घशाला गांठी येतात, त्यांतून कफ पडतो, खोकला येतो, छाती धडधडायाला लागते, घेरी येते व मज्जातंतू अशक्त होऊन भूक मंद होते. तसेंच तंबाखूनें जाठररसांतील लवणाम्ल वाढतें व त्यामुळें छातींत जळजळूं लागतें. तंबाखूचा धूर डोळ्यांस लागून दृष्टि मंद होते. या धूम्रपानांनीं देखील चहा वगैरे पेयांप्रमाणेंच थकलेले मज्जातंतू थोडा वेळ उत्तेजित होतात पण तें उत्तेजन चहाप्रमाणेंच क्षणिक असतें.

दारू:–चहा कॉफीच्या पलीकडे ज्यांची मजल गेली आहे असे ह्मणजे मद्यपान करणारे यांची स्थिती तर फारच भयंकर! एकदां तोंडास मद्याचा स्पर्श झाला कीं तेव्हांपासूनच त्यांच्या नाशास सुरवात झाली असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं. याच्या सेवनानें कितीतरी चांगलीं कुटुंबें धुळीस लागलीं आहेत व लागत आहेत हें आपण प्रत्यक्ष पाहत असतां याचें डोळे झांकून कसें सेवन चाललें आहे याबद्दल नवल वाटतें! यासंबंधानें लिहावें तितकें थोडेंच आहे. मद्यसेवनापासून होणाऱ्या अति भयंकर परिणामांचें वर्णन थोडक्यांत पुढें दिलें आहे.

मद्यानें अन्नमार्गाच्या श्लेष्मल त्वचेचा दाह होऊन त्यांत सूज येते. हा दाह दारूंत ज्या मानानें मद्यार्क (Alcohol) असेल त्या मानानें होत असतो. निरोगी स्थितींत शारीरिक किंवा मानसिक श्रमांनीं येणारा थकवा विश्रांति घेतल्यानें आपोआप नाहींसा होतो. दारूची संवय लागली आहे अशा लोकांनां हा थकवा दारू घेतल्यानंतर तितका जरी भासत नाहीं तरी एकदा त्याचा उत्तेजकपणा

गेला ह्मणजे त्यापासून दुप्पट नबळाई येते. कारण दारूनें मज्जातंतू क्षणभर उत्तेजित रहातात पण त्यांची नैसर्गिक शक्ति वाढत नाहीं. ह्मणून थकवा नाहींसा करण्यासाठीं जितकें जितकें याचें सेवन करावें तितके तितके मंज्जातंतू अशक्त होत जातात. दारूपासून घसा, गळमार्ग, आमाशय वगैरे अन्नमार्गाच्या श्लेष्मल त्वचेचाच दाह होतो असें नव्हे तर त्यांतील रक्तवाहिन्या देखील विस्तृत होतात; अंतस्त्वचेंतून श्लेष्मल स्राव निघूं लागतो; जाठररसांतील लवणाम्ल वाढतें व त्यामुळें आम्लपित्त होतें. तसेंच दारूंत असलेले विषारी पदार्थ आमाशयांत सुटे होतात व त्यांचें रक्तांत शोषण होऊन त्यापासून भयंकर परिणाम होतात. दारू जास्त जास्त घेत गेल्यानें पुढें जठरवृद्धि (Dilatation of the Stomach) होते; यकृत् बिघडून त्यांत व्रण पडतात; उलटी व्हायाला लागते; पोटांत कांहीं टिकत नाहीं; झोंप स्वस्थपणें लागत नाहीं; स्वप्नें पडतात; कावीळ होते; छाती धडधडूं लागते; मूत्रपिंड बिघडतात; व शेवटीं उदर, शोथ वगैरे रोग होऊन त्यांतच अशा माणसाचा अंत होतो.

(ड) **नासकें अन्न खाणें**:—व्यापारी लोक धान्य किंवा कोणताही खाद्य पदार्थ कुजूं लागला ह्मणजे तो लवकर खपावा ह्मणून त्याची किंमत कमी करितात. उदाहरणार्थः—तांदूळ किंवा दुसरें धान्य कीड लागल्यानें किंवा समुद्रांतून येत असतां कित्येकदा पाणी लागून खराब होतें. तसेंच कांहीं पदार्थ जुने झाल्यानें किंवा त्यांस हवा लागून बिघडून जातात. तसेंच बिस्किट्स, फळें, दूध, किंवा मच्छ, मांस वगैरे पदार्थ अमुक एक मुदतीपेक्षां जास्त वेळ राहिल्यानें बिघडून खराब होतात. अशा प्रकारचे पदार्थ कमी किमतींत मिळूं लागल्यानें लोक बुद्ध्या किंवा न कळतां खरेदी करितात. असें अन्न पोटांत जातांच उलटी, अतिसार वगैरे होऊन प्राणावर येऊन

ठेपतें. शिवाय अशा पदार्थांबरोबर निरनिराळ्या जंतूंचा शरीरांत प्रवेश होतो व त्यामुळें हरतऱ्हेचे रोग होतात.

(झ) अप्रिय अन्न खाणें:—जेवणांत माणसाला आपल्या आवडीप्रमाणें पदार्थ असले म्हणजे त्यापासून समाधान वाटतें; ह्मणून भाजी भाकरी असून ती जर प्रिय असली तर चालेल पण अप्रिय असलेलें पंचपक्वान्न चालणार नाहीं. त्याला त्यापासून फायदा न होतां अपचन होईल. कारण जाठररस चांगला तयार होण्यास खाण्यांत ज्याच्या त्याच्या आवडीचे पदार्थ असावे लागतात. मच्छ, मांसादि पदार्थ खाणाऱ्या लोकांस ते जर मिळाले नाहींत तर अन्न जात नाहींसें होतें. जसें काय त्यांनां जेऊन खाऊन उपोषण ! अशा लोकांनां मच्छ, मांसादि पदार्थांचा थोडा वास तरी असावा लागतो. परंतु वनस्पत्याहारी लोकांस त्याची जरा देखील घाण सहन होत नाहीं. त्यांना त्यांच्या रोजच्या लोणकढ्या तुपाचाच वास हवा असतो. एखादा पदार्थ आवडणें न आवडणें हा प्रकृतिवैचित्र्याचा धर्म आहे, पदार्थांचा नाहीं; कारण, एकास आवडत नसलेला पदार्थ दुसरा मोठ्या आवडीनें खातो. कित्येकदा अन्न चांगलें असून वाढणारा स्वतः मळीण किंवा मळकट सोवळें किंवा वस्त्र नेसलेला अगर रोगट असला तर त्यानें वाढलेलें अन्न खावेंसें वाटत नाहीं.

(भ) फार पाणी पिणें:—पुष्कळांस येतां जातां व पानावर बसतांक्षणींच पहिल्यानें गटागट पाणी पिण्याची संवय असते. यामुळें जाठररस पातळ होऊन त्याची अन्न जिरविण्याची शक्ति कमी होते. अन्न जिरलें नाहीं ह्मणजे तो मनुष्य अशक्त होतो. ह्मणूनच आर्यवैद्यकांत *ग्रास घेतांक्षणीं पाणी प्यायलें असतां अग्निमांद्य होऊन शरीर कृश होतें असें ह्मटलें आहे. कित्येक जण तर बर्फाचें पाणी पितात, यामुळें देखील अग्निमांद्य होतें. कित्येक

---

* भक्तस्यादौ जलं पीतमग्निसादं कृशाङ्गताम् । अष्टांगसंग्रह.

थंड पाणी न पितां गरम पितात. एकदा गरम पाणी पिण्याची संवय लागली ह्मणजे त्या माणसास गरम पाण्याशिवाय समाधान वाटत नाहीं. कित्येकांना तर पाणी इतकें गरम लागतें कीं, पेला हातांत न धरतां पंचा वगैरे कांहींतरी खालीं धरावें लागतें. असें पाणी पीत गेल्यानें त्यामुळें एक तर अन्नमार्गाला गरम पाण्याचीच संवय लागते व दुसरें एखादे वेळीं गरम पाणी न मिळतां थंड पाणी पिण्यांत आल्यास अंतस्त्वचा सुजून तींत दाह होतो, कफ पडूं लागतो, घसा येतो, वगैरे लक्षणें होतात. शिवाय, आमाशयांत असें पाणी गेल्यानें जाठररसोत्पादक पिंडांनां इजा होऊन त्यांची जाठररस तयार करण्याची शक्ति कमी होते व अर्थातच अन्न जिरण्यास हरकत होते.

(ञ) अवेळीं व घाईनें जेवणेंः—या रोगाचें आणखी एक दिसून येणारें कारण ह्मणजे वेळेवर न जेवणें व जेवतांना घाई करणें हें होय. अलीकडे गरिबांना महागाईमुळें एकतर चांगलें अन्न मिळत नाहीं व जें कांहीं मिळतें तें वेळेवर पोटांत पडत नाहीं. लहानपणीं ज्या जेवणाच्या ठराविक वेळा असतात त्या पुढें संसाराचें ओझें पडल्यावर साधत नाहींत. नोकरीच्या वेळा कशा निरनिराळ्या असतात याचा पुष्कळांस अनुभव असेलच. कित्येकांस सकाळीं पहांटेस तर कित्येकांस रात्रीचे सात वाजतां, व कित्येकांस सकाळीं नऊ तर कित्येकांस संध्याकाळीं पांच वाजतां, जसें मिळेल तसें धंद्याची वेळ साधण्याकरितां, बॅगमध्यें सामान भरावें त्याप्रमाणें पोटांत एकदाचें अन्न भरून, मग तें अन्न चांगलें शिजलेलें असो किंवा नसो, नीटपणें चर्वण केलेलें असो वा नसो, जेमतेम पोटाची खळी भरली न भरली तोंच उठून, कशींबशीं वस्त्रें अंगावर चढवून, धांवपळ करीत नोकरीवर रुजू व्हावें लागतें! अशा माणसांची पचनशक्ति कशी बरें चांगली राहणार? जेवणाच्या ठराविक वेळीं जाठररस तयार होत असतो व अशा वेळीं जर आपण अन्न खाल्लें नाहीं तर तो जठराचे अंतस्त्वचेचा दाह करितो. तसेंच को-

णत्याही वेळीं अन्न खाल्ल्यानें जाठररस बरोबर तयार होत नाहीं व त्यामुळें अग्निमांद्य होतें.

३ मिथ्याविहार व काळजी.

व्यायाम मुळींच न करणें किंवा वाजवीपेक्षां जास्त करणें अगर अयोग्य वेळीं करणें याला मिथ्याविहार असें ह्मणतात.

व्यायामाचे दोन प्रकार आहेत. एक शारीरिक व दुसरा मानसिक. आपल्याकडे वरच्या दर्जाच्या लोकांत शारीरिक श्रमांचा अभाव असून मानसिक श्रम वाजवीपेक्षां फाजील होतात व खालच्या दर्जाच्या लोकांत शारीरिक श्रमांचा अतिरेक होतो. यामुळें दोन्ही प्रकारच्या लोकांची स्थिती आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या बरोबर रहात नाहीं. नोकरी वगैरे बैठीं कामें करणाऱ्या लोकांचा कचेरींतील कामाचा बोजा उरकतां उरकतांच दिवस निघून जातो व शारीरिक व्यायाम करण्यास फुरसत मिळत नाहीं. यंदा कदाचित् फुरसत मिळाली तर दमून आल्यामुळें आराम खुर्चीवर पडून रहाण्यापलीकडे कांहीं करवत नाहींसें होतें. त्यांत घरीं आल्यावर दिवसभर संसाराच्या उपाधि* मागें असतातच. असो. कचेरींत एकसारखें बसून काम करावें लागत असल्यामुळें आंतड्याची तृणजलूकागति मंद होते व पाचकरस बरोबर तयार होत नाहींत; त्यामुळें मलावरोध जडतो; मलावरोध होऊं लागला ह्मणजे कुंथण्याची संवय लागते; व कुंथण्याची संवय लागली ह्मणजे शौचकूपांत तासांचेतास बसावें लागतें व त्यामुळें गुदकांडावर दाब पडून मुळव्याध होते; यकृत् बिघडून पित्तवियोजकक्रिया बरोबर

---

* मात्रयाऽप्यभ्यवहृतं पथ्यं चान्नं न जीर्यति ।
चिन्ताशोकभयक्रोधदुःखशय्याप्रजागरैः ॥

चरक. वि. अ. २ रा.

अर्थः—प्रमाणानें केलेलें भोजनही चिन्ता, शोक, भीति, दुःख किंवा जागरण यांच्या योगेंकरून पचन होत नाहीं.

होत नाहीं व त्यामुळें मळास घाण मारूं लागते व त्याचे वटक बनतात; हे मळाचे वटक तेथें राहून कुजूं लागतात; त्यांच्यापासून दुर्गंधयुक्त वायु निघूं लागतो; ह्या वायूला गुदमार्गानें बाहेर सरण्यास मार्ग मिळाला नाहीं तर तो आंत तुंबला जाऊन पोट फुगतें; पोटांत कळ येते; तसेंच मळ कुजल्यानें तयार झालेलीं विषारीं द्रव्यें रक्तांत शोषण होऊन रक्त दूषित होतें. त्याचप्रमाणें वर सांगितलेल्या निरनिराळ्या कारणांनीं मज्जातंतू अशक्त होऊन यकृताची नियमित प्रमाणानें रक्तांत साखर सोडण्याची क्रिया नीट होत नाहीं व त्यामुळें मधुमेहादि विकार जडतात.

४ शुद्ध हवेचा अभाव.

शहरांत दिवसेंदिवस जागेचें भाडें वाढूं लागल्यामुळें गरीब लोकांनां त्यांच्या ऐपतीप्रमाणें थोड्या खर्चांत चांगली जागा मिळत नाहीं. यामुळें जशी बरी वाईट जागा मिळेल त्याप्रमाणें तींत रहाणें भाग पडतें. तशांत कुटुंबाला चार माणसें असलीं ह्मणजे मग तो तर मेंढवाडाच होतो. शरीर निरोगी रहाण्यास ज्याप्रमाणें अन्नपाण्याची जरूर आहे त्याचप्रमाणें शुद्ध हवेचीही जरूर असते; कारण आपण जें अन्न खातों त्याचें द्रवण होऊन रक्त बनल्यावर तें शुद्ध होण्यासाठीं फुप्फुसांत येत असतें व तेथें तें श्वासावाटे फुप्फुसांत घेतलेल्या हवेंतील प्राणवायूनें (ऑक्सिजननें) शुद्ध होत असतें. ह्मणून रहाण्याच्या ठिकाणची हवा शुद्ध नसल्यास पुरेसा ऑक्सिजन मिळत नाहीं, त्यामुळें रक्त शुद्ध न झाल्यानें त्या माणसास निरक्तता येते, तो फिक्कट दिसूं लागतो, व त्याचे पाचकरस बरोबर तयार होत नाहींत. कारण हे रस तयार करणाऱ्या पिंडांना शुद्ध रक्ताची जरूर असते.

शहरांतील हवा खेडेगांवांतील हवेपेक्षां बरीच दूषित असते. कारण, गिरण्या, लोकवस्ती, घाण, दिवेबत्ती वगैरे गोष्टींमुळें शहरांतील

हवा बिघडलेली असते. परंतु गरीब लोकांना पोटासाठीं शहरांत यावें लागत असल्यामुळें त्यांना त्यांच्या मूळच्या खेडेगांवच्या शुद्ध हवेला मुकावें लागतें. एकंदरींत शुद्ध हवा ही आरोग्यास अत्यंत आवश्यक असल्यावरून तिला निरिंद्रिय (निर्जीव) अन्नांत गोंवण्यांत आलें आहे.

५ वीर्यनाश.

अग्निमांद्याचीं जीं कारणें आतांपर्यंत वर्णन करण्यांत आलीं आहेत त्यांशिवाय या रोगाचें विशेष दिसून येणारें कारण ह्मटलें ह्मणजे धातूचा अयोग्य रीतीनें अकालीं व वाजवीपेक्षां जास्त व्यय करणें हें होय. पहिल्या भागांत सांगितल्याप्रमाणें आपण जें कांहीं खातों पितों त्या अन्नावर ज्यावेळीं कितीतरी संस्कार व्हावे त्यावेळीं रक्तमांसादि सप्तधातु तयार होत असतात. ह्मणजे ज्याप्रमाणें चौऱ्यांशीं लक्ष योनींत जन्म घ्यावा त्यावेळीं शेवटीं मनुष्यदेह प्राप्त होतो असें ह्मणतात, त्याप्रमाणें वीर्य होण्यास अन्नावर कितीतरी संस्कार व्हावे लागतात, असें म्हणण्यास हरकत नाहीं. समजा, अशा ह्या अतिशय महत्त्वाच्या वस्तूचा आपण जर नियमाच्या विरुद्ध व्यर्थ व्यय करूं लागलों तर अर्थातच शरीरांतील रक्त कमी होत जातें, कारण रक्तापासूनच वीर्य बनत असतें. व रक्त कमी झालें ह्मणजे त्यावर अवलंबून असलेल्या पचनेंद्रियें, मज्जातंतू वगैरे इंद्रियांचें पोषण बरोबर होत नाहीं व तीं उपाशीं पडून अशक्त होत जातात. अर्थात् पाचकरस व मज्जातंतू यांच्या क्रिया मंदावत जाऊन अग्निमांद्य होतें. यासाठींच वीर्याचें मोठ्या यत्नानें जतन करावें असें *आर्यवैद्यकांत सांगितलें आहे.

६ अयोग्य कपडेलत्ते.

या संबंधानें मुख्य गोष्ट सांगावयाची म्हणजे अलिकडे आपल्या

---

* अग्निमूलं बलं पुंसां रेतोमूलं च जीवितम् ॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन वह्निं शुक्रं च रक्षयेत् ॥ १ ॥

योगरत्नाकर.

स्त्रीपुरुषांनीं पाश्चात्य लोकांपासून जी अंगाबरोबर तंग कपडे वापरण्याची चाल घेतली आहे तिच्यामुळें, विशेषतः अशा कपड्यांच्या अन्नमार्गावर पडणाऱ्या घट्ट दाबामुळें, पचनक्रियेस अडथळा येतो. उदाहरणार्थ, पाटलुणीवर कमरपटे घट्ट आवळून बांधण्यानें किंवा तंग चोळ्या व पोलके वगैरे वापरल्यानें वर सांगितल्याप्रमाणें फुप्फुस, आमाशय, आंतडीं वगैरे इंद्रियांवर दाब पडून अन्नपचनास लागणाऱ्या हालचालींस अडथळा येतो व त्यामुळें अग्निमांद्य होतें. असाच प्रकार धोतर किंवा लुगडें घट्ट कंबर आवळून नेसल्यानें होत असतो. तसेंच अंगांत कपडे न घालतां थंड हवेंत फिरल्यानें किंवा मळीण कपडे वापरल्यानें देखील अग्निमांद्य होत असतें. स्नान न केल्यानेंही अप्रत्यक्षरीतीनें अग्निमांद्य उत्पन्न होतें.

७ अयोग्य निद्रा.

सगळा दिवसभर काम करून थकल्या भागल्या शरीरास विश्रांति मिळावी म्हणून सृष्टिकर्त्यानें झोंपेची योजना केलेली आहे; व त्यासाठीं स्वस्थ व शांत अशी वेळ ह्मटली ह्मणजे रात्र ही होय. रात्रीं सुश्रांत झोंप मिळाल्यानें शरीराला झालेले श्रम परिहार होऊन शरीर पुनः काम करण्यास ताजेंतवानें होतें. परंतु झोंपेंत कांहीं व्यत्यय आल्यास त्यामुळें शारीरिक व मानसिक क्षीणता उत्पन्न होते व पचनक्रिया बिघडून अग्निमांद्य होतें. तसेंच फार वेळ झोंप घेत गेल्यानें मज्जातंतू सुस्त होऊन त्यामुळें देखील पचनाला हरकत येते. कित्येकांना तर दिवसा जेवण झाल्यावर निजण्याची संवय असते. अशा लोकांना त्याचें कारण विचारल्यास ते वैद्यकांत जेवण झाल्यावर वामकुक्षी करावी असें सागितलें आहे, असें मोठ्या डौलानें सांगतात. पण त्या वामकुक्षीचा अर्थ ते ज्याप्रमाणें तासांचेतास निजून काढतात त्याप्रमाणें नसून जेवणानंतर विश्रांति व पचनक्रिया सुलभ व्हावी यासाठीं १५–२० मिनिटें अंथरुणावर पडणें यापलीकडे

खरोखर दुसरा नसतो. अशा रीतीनें दिवसा झोंप घेतल्यानें पचनाला हरकत येते. कारण, अन्न पोटांत गेल्यावर तें चुरडून जिरविण्यासाठीं लागणाऱ्या क्रिया व निरनिराळे पाचकरस ज्या मज्जातंतूंच्या हालचालींनीं होतात त्या हालचाली मेंदू निद्रित स्थितींत राहिल्यानें तितक्या चांगल्या होत नाहींत; व त्यामुळें अन्न न जिरतां अग्निमांद्य होतें. अशा रीतीनें घडणारा अग्निमांद्याचा परिणाम जरी शरीरावर कित्येकदा तत्काल घडून आलेला दिसून येत नाहीं तरी तो कधींना कधीं दिसून आल्यावांचून राहत नाहीं.

शरीरांतील अवयवांच्या अंगीं असा कांहीं विलक्षण धर्म असतो कीं, एखादा अवयव नादुरुस्त झाल्यास किंवा आपलें काम करीनासा झाल्यास त्याचें कार्य दुसरे अवयव करीत असतात. परंतु त्यांना देखील आपलें स्वतःचें व नादुरुस्त अवयवाचें असें दुप्पट काम करावें लागत असल्यामुळें ते कांहीं दिवसांनीं दुबळे होऊन काम करण्यास असमर्थ होतात व त्यामुळें वर सांगितल्याप्रमाणें अग्निमांद्य होतें. म्हणूनच कांहीं लोक दिवसा झोंप घेत असतांना किंवा रात्रीं जागल्यानें देखील त्यांनां कांहीं झालेलें दिसून येत नाहीं. असें जरी असलें तरी त्यांनीं पक्कें लक्ष्यांत बाळगावें कीं निसर्गाचे नियम उल्लंघिल्याचें प्रायश्चित्त त्यांस कधींना कधींतरी भोगावें लागणारच. आपल्या वैद्यशास्त्रांत यासंबंधानें खालीलप्रमाणें लिहिलें आहे:—

अकालेऽतिप्रसंगाच्च न च निद्रा निषेविता ।
सुखायुषी पराकुर्यात्कालरात्रिरिवापरा ॥ (वा० सू०)

अर्थ:—अकालीं निद्रा, अतिनिद्रा, व अत्यल्प निद्रा ह्या सुख (अर्थात् आरोग्य) व आयुष्य यांची हानि करण्यासाठीं जशा काय दुसऱ्या कालरात्रीच आहेत.

याप्रमाणें वर जीं कारणें सांगितलीं त्यांच्या शिवाय अकस्मात् एखादी वाईट गोष्ट ऐकणें, हर्षातिरेक व अशाच

विचार करूं. वर सांगितलेलीं सर्व लक्षणें आमाशयांत कांहीं तरी बिघाड झाला आहे असें दर्शवितात.

२ आमाशयांत दिसून येणारीं लक्षणें.

करपट ढेंकर येणें:—आपण जें अन्न खातों तें—कोणत्याही कारणानें कां होईना—जिरलें नाहीं तर आमाशयांत कुजून त्यापासून वायु उत्पन्न होतो आणि करपट किंवा जे पदार्थ खाण्यांत आले असतील त्यांचे ढेंकर येऊं लागतात.

घशाशीं व छातींत जळजळणें:—अन्न कुजून तें आम्ल झाल्यानें अगर जाठररसांतील लवणाम्ल जास्त झाल्यानें त्यापासून गलमार्गाच्या अधोमुखाचा दाह होतो. कित्येकदा हा आम्लद्रव गलमार्गाच्या अधोमुखांतून ऊर्ध्वमुखापर्यंत ह्मणजे घशाशीं येतो व त्यामुळें छातींत व घशाशीं आंबट, कडू पदार्थांच्या गुचक्या येतात व जळजळल्यासारखें होतें. याला इंग्रजींत 'हार्टबर्न' असें ह्मणतात. हा आम्लपित्ताचा एक प्रकार आहे.

मचूळ येणें:—कित्येकदा तोंडाला खारट पाणी सुटतें. असा प्रकार बहुतकरून रिकाम्या पोटीं सकाळच्या वेळीं पाहण्यांत येतो. याला मचूळ येणें असें ह्मणतात. या संबंधानें निरनिराळ्या विद्वानांचीं निरनिराळीं मतें आहेत. कोणी म्हणतात कीं, ही मचूळ अन्न न पचतां झालेलें आमान्न ज्यावेळीं आमाशयांतून ग्रहणींत जातें त्यावेळीं त्याच्या दाहक गुणामुळें प्रतिक्रियेनें तोंडांत उत्पन्न झालेली लाळ होय. कोणी म्हणतात ही लाळ नसून आमाशयाच्या जीर्ण दाहामुळें त्यांतून निघालेला प्रवाही पदार्थ अगर ग्रहणींतून पचनाचे वेळीं उलट आलेला अनामकपिंडरस व पित्त यांचा भाग होय.

जठरशूल:—कित्येकदा लवणाम्ल वाजवीपेक्षां जास्त तयार होतें, व कित्येकदा पचनाची वेळ असो वा नसो एकसारखा जाठररस उत्पन्न होत असतो. त्यामुळें जाठररसांतील लवणाम्ल आमाशयाच्या

श्लेष्मल त्वचेस लागून तिचा दाह होतो. असें झालें ह्मणजे मग आमाशयाचे जागीं वेदना होऊं लागतात, जळल्यासारखें वाटतें व चैन पडत नाहीं. यालाच **पोटशूल** असें ह्मणतात. हा निरनिराळ्या माणसांत निरनिराळ्या प्रकारांनीं होत असतो.

प्रकार १ लाः—यांत जठरशूल हा अन्नाचा कांहींही संबंध नसतां केवळ पोटांत असणाऱ्या मज्जाजालाचे बिघाडानें होतो.

प्रकार २ राः—आमाशय रिकामा असतांना व जेवणापूर्वी किंचित् थोडा वेळ पोट दुखायाला लागतें; व अन्न खाल्ल्यावर पोट दुखणें बंद होतें. अशा प्रकारानें होणारा शूल कित्येकदा जाठररस अयोग्यवेळीं ह्मणजे जेवणाची वेळ नसतांना व प्रमाणाहून जास्त उत्पन्न झाल्यानेंही होऊं शकतो.

प्रकार ३ राः—या प्रकारांत अन्न खातांच पोटांत कळ मारूं लागते. विशेषतः ज्यावेळीं आमाशयांत चरे किंवा व्रण पडले असतील अगर रोगी हिस्टेरिकल् असेल त्यावेळीं हा पहाण्यांत येतो.

प्रकार ४ थाः—कित्येकदा पचनक्रियेच्या शेवटीं ह्मणजे जेवण झाल्यानंतर तीन किंवा चार तासांनीं पोटांत दुखायाला लागतें. असा प्रकार जाठररसांतील लवणाम्ल जास्त झाल्यानें किंवा एखाद्याच्या आमाशयाची किंवा पक्वाशयाची अंतस्त्वचा फार नाजुक असून तिला लवणाम्लाचा स्पर्श झाल्यानें अगर आमाशयास चरे किंवा व्रण पडलेले असल्यास त्यांस लवणाम्ल लागल्यानें होत असतो.

प्रकार ५ वाः—लवणाम्ल जास्त वाढल्यानें त्यापासून आमाशयाच्या दक्षिणमुखा (Pyloric)चें जोरानें आकुंचन होतें व त्यामुळें शूल होतो.

जठरवृद्धिः—तसेंच जठराच्या भित्तींची शक्ति कमी होऊन त्यामुळें जठरवृद्धि (Dilatation of the Stomach) होते. असें झालें म्हणजे जठराच्या अंगीं अन्न चुरडण्याची शक्ति रहात नाहीं. त्यामुळें

खाल्लेल्या अन्नांत जाठररस बरोबर मिसळला जात नाहीं; अन्न कुजूं लागतें व तें कुजूं लागलें म्हणजे त्यापासून वायु उत्पन्न होतो.

पोटास वारा धरणें व पोट भरल्यासारखें किंवा डब वाटणें:—हें लक्षण आमाशयाच्या बहुतेक विकारांत दिसून येतें. कित्येकदा हें सौम्य असतें व कित्येकदा उग्र असतें. सौम्य प्रकारांत जसजसें अन्नाचें पचन होत जातें तसतसें तें लक्षण नाहींसें होऊन पोट हलकें वाटतें. उग्र प्रकारांत दुसऱ्यांदा जेवणाची वेळ आली तरी पोट हलकें न होतां डब रहातें. कित्येकदा पचन-क्रिया बरोबर असतांना देखील मज्जातंतुगत (Nervous) विकारांनीं, असें होत असतें. तसेंच आमाशयाच्या शक्तीबाहेर अन्न खाल्ल्यानें, किंवा अन्न थोडें खाल्लेलें असूनही तें न पचतां वर सांगितल्याप्रमाणें सडूं लागून त्यापासून उत्पन्न झालेल्या वायूच्या दाबानें अगर हवेचे घोट आंत घेतल्यानेंही असा प्रकार होऊं लागतो.

छाती धडधडणें:—वर सांगितल्याप्रमाणें आमाशय वाऱ्यानें फुगून त्याचा दाब आजूबाजूच्या इंद्रियांवर बसतो. तो हृदयावर बसून त्याच्या क्रियेस अडथळा करूं लागला ह्मणजे छाती धडधडूं लागते व त्यामुळें रोग्याला हृद्रोग झाल्याचें वाटूं लागतें. तसेंच अंतःपटलावर दाब पडला असतां श्वासोच्छ्वासास हरकत येते; उचकी लागते; कांहीं सुचेनासें होतें; व जेवणाची इच्छा होत नाहीं.

***क्षुधानाशः**—बहुतेकांत हें लक्षण बरेंच दिसून येतें. विशेषतः

---

* आर्यवैद्यकांत जठराग्नीच्या विकारांचे मुख्य तीन प्रकार केले आहेत. १ विषमाग्नि. २ तीक्ष्णाग्नि. ३ मंदाग्नि. १ विषमाग्निः—यांत एखादे वेळीं जडान्नहि लवकर पचतें व एखादे वेळेस हलकें अन्नहि लवकर पचत नाहीं. असा प्रकार जाठररस भलत्याच वेळीं वाजवीपेक्षां कमी किंवा जास्त उत्पन्न झाल्यानें होण्याचा संभव असतो. २ तीक्ष्णाग्निः—यांत प्रमाणापेक्षां जास्त खाल्लेलें अन्न पचलें जातें. असा प्रकार जाठररस एकसारखा वाजवीपेक्षां जास्त होत

आमाशयाच्या निरनिराळ्या विकारांत हें लक्षण जास्त असतें. आमाशयाच्या अंतस्त्वचेंतील रुधिराभिसरण बरोबर नसणें; खाल्लेलें अन्न न जिरतां कुजून त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषारीं द्रव्यें किंवा चहा, काफी, दारू, तंबाखु वगैरे निरनिराळ्या मादक व उत्तेजक पदार्थांतील अगर मांस व त्याचे सुर्वे वगैरे पदार्थांतील विषसत्त्वें रक्तांत शिरून फिरूं लागणें; तसेंच काळजी, भय, शोक, क्रोध, अत्यानंद, एकदम वाईट गोष्ट ऐकणें वगैरे कारणांनीं मानसिक स्थितींत बिघाड होणें; अगर आमाशयाचा दाह होत गेल्यानें तो पुढें जीर्णरूपांत जाणें वगैरे अनेक कारणांनीं क्षुधानाश होतो. आमाशयाच्या श्लेष्मलत्वचेचा जीर्ण दाह झाल्यानें तिच्यापासून श्लेष्मल स्राव (कफ) निघूं लागतो. अशा रीतीनें श्लेष्मल स्राव निघूं लागला ह्मणजे त्याचें खाल्लेल्या अन्नावर—मग तें अन्न कितीही चांगलें असो–आवरण बसतें व त्यामुळें त्यावर जाठररसाचें कार्य न घडतां अन्न चांगल्या रीतीनें पचन होत नाहीं. याला मंदाग्नि (Mucus Dyspepsia) असें ह्मणतात.

डोकें दुखणें:–आमाशयांत गडबड उडाली ह्मणजे त्या गडबडीचा परिणाम त्याला लागून असलेल्या मज्जातंतूंवर घडून डोकें दुखूं लागतें. विशेषतः आमाशयाच्या अपचनानें डोक्याच्या मागल्या भागीं दुखत असतें. यामुळें रोग्याला कांहीं सुचत नाहींसें होऊन तो चिडखोर बनतो.

मळमळ, उम्हासे व वांतिः–नंतर त्याला मळमळूं लागतें; उम्हासे येतात व वांति होऊन आमाशयांतील सर्व बरे वाईट पदार्थ

राहिल्यानें होण्याचा संभव आहे. ज्यावेळीं विशेष खा खा सुटते त्यावेळीं त्यास भस्मकाग्नि ह्मणतात. याचा कित्येक तीक्ष्णाग्नींतच अंतर्भाव करितात. अशी स्थिति पुष्कळदा मधुमेहामध्यें दिसून येते. २ मंदाग्निः–यांत अल्प प्रमाणानें खाल्लेलें अन्नहि पचलें जात नाहीं. असा प्रकार म्युकस डिस्पेप्शिआ (Mucus Dyspepsia) मध्यें दिसून येतो.

बाहेर पडतात; जीव कासावीस होतो; डोळ्यांतून पाणी सुटतें, व अशा प्रकारचीं दुसरीं अनेक लक्षणें होतात.

तहानः—आमाशयाचा दाह झाल्यानें तृषा लागते. असाच प्रकार शर्करायुक्त मिष्टान्न खाल्ल्यावर होत असतो. कारण साखर वाजवीपेक्षां जास्त रक्तांत गेल्यानें तें घन होतें. हें घन झालेलें रक्त सम प्रमाणांत येण्यासाठीं त्याला पाण्याची जरूरी असते व यामुळें तृषा उत्पन्न होते. ह्मणून अशा वेळीं पाणी प्याल्यानें पोट भरलेलें असतांना देखील पुनः पुनः तहान लागते. असाच परिणाम अन्नांत मिठासारखे क्षार पदार्थ आल्यास होतो. तिखट पदार्थांनीं लागणारी तहान स्थानिक दाहामुळें उत्पन्न होते. हे सर्व पदार्थ—साखर, मीठ व तिखट—अन्नांत एकत्र खाण्यांत येत असल्यामुळें तहानेचें कारण तिखट पदार्थ असें लोकांनां वाटत असतें.

हीं सर्व लक्षणें तीव्र अजीर्णाप्रमाणेंच जीर्ण अजीर्णामध्येंही होतात, पण जीर्ण अजीर्णांत सौम्य प्रमाणांत असतात.

२ आंतड्यांत दिसून येणारीं लक्षणें.

वर सांगितल्याप्रमाणें आमाशयांत अन्न न पचतां तें तसेंच आंतड्यांत आलें ह्मणजे तेथेंही आमाशयाप्रमाणेंच अपचनाचीं लक्षणें सुरू होतात. त्यांतील मुख्य मुख्य खालीं दिलीं आहेत.

अतिसार व संग्रहणीः—खाल्लेल्या अन्नाचें बरोबर पचन झालें नाहीं म्हणजे मग हगवण लागते. ज्यावेळीं खाल्लेलें अन्न आमाशय व आंतडीं यांमध्यें न पचतां कुजूं लागून तेथील श्लेष्मल त्वचेचा दाह होतो व त्यामुळें पातळ व मोठाले जुलाब होतात त्याला अतिसार असें ह्मणतात; व असा दाह वारंवार होत गेल्यानें तो जीर्ण रूपांत जाऊन त्यामुळें वारंवार व थोडथोडें, कधीं श्लेष्मायुक्त व कधीं रक्तयुक्त मलविसर्जन होतें, त्याला आमांश किंवा संग्रहणी असें ह्मणतात. कारणांचा विचार करितांना या संबंधानें बहुतेक उल्लेख झालाच आहे.

कित्येकदा या विकारांत तिसरा एक प्रकार दिसून येतो तो हा कीं, अन्न खाल्लें कीं लगेच बहिर्दिशेस जावें लागतें. याचें कारण असें आहे कीं, अन्न खाल्ल्याबरोबर तें पचविण्यासाठीं आमाशयाची जी हालचाल (चालनमंथनक्रिया) सुरू होते त्या हालचालीचा झोका, ज्याप्रमाणें धोतर वाळविण्यासाठीं एका बाजूनें दिलेला झोका वळकांडें घेत घेत दुसऱ्या बाजूच्या टोंकापर्यंत जातो त्याचप्रमाणें, वळकांडें घेत घेत तृणजलूकागतीनें गुदापर्यंत जाऊन पोहोंचतो व त्यामुळें जेवतांक्षणींच बहिर्दिशेस जावें लागतें. असा प्रकार अन्नमार्गाचे मज्जातंतु अशक्त झाल्यानें अन्न पोटांत जातांच प्रतिक्रियेनें होत असतो. या प्रकाराला इंग्रजींत **"लायंटेरिक डायऱ्हिआ"** असें ह्मणतात.

मलावरोधः—यापासून आपला समाज बराच त्रासून गेला आहे. हा विकार विशेषेंकरून खेडेगांवांतील लोकांपेक्षां शहरांत रहाणाऱ्या लोकांत, गरिबांपेक्षां श्रीमंतांत, मोकळ्या शुद्ध हवेंत खपणाऱ्या लोकांपेक्षां कोंदट व कचेरींत एकसारखें बसून काम करणाऱ्या लोकांत, वनस्पत्याहारी लोकांपेक्षां मांसाहारी लोकांत, अधिक प्रमाणानें दिसून येतो. रोजरोज एकाच प्रकारचें अन्न खाणें; चहा, कॉफी, दारू वगैरे गरम व दाहक पेयें पिणें व भांग, गांजा, अफू वगैरे स्तंभक, मादक व शरीर-घातक द्रव्यांचें सेवन करणें; यामुळेंही हा जडतो. तसेंच उन्हा-ळ्यापेक्षां थंडीचे दिवसांत हा अधिक होतो. स्थूल व वातबद्ध लोकां-सही याची पीडा बरीच होते. कित्येकदा हा विकार आनुवंशिक असतो. कित्येकदा मलशुद्धि नियमित वेळीं करण्याची संवय न ठेवल्यानें, जागरणानें, विशेष श्रमानें किंवा आळशीपणानें बसून राहिल्यानेंही हा विकार जडतो.

मलावरोध हा आंतड्याचा विकार असून तो आंतड्याची तृण-जलूकागति ज्या मज्जातंतूंमुळें होते, ते मज्जातंतू अशक्त झाल्यानें होत असतो. मग ही अशक्तता मागें सांगितलेल्या शरीरघातक द्रव्यां-

मुळें झालेली असो किंवा त्यांचें पोषण करणाऱ्या रक्ताच्या अभावानें झालेली असो. असें झालें ह्मणजे आंतड्यांत मलाचे वटक बनतात. मल सांचून तो कुजूं लागतो व त्यापासून दुर्गंधयुक्त वायु उत्पन्न होतो. या वायूस गुदावाटे बाहेर सरण्यास मार्ग मिळाला तर बरेंच झालें; नसल्यास त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषें आंतड्याच्या श्लेष्मल त्वचेंतून रक्तांत जातात व त्यामुळें रक्त दूषित होऊन डोकें दुखणें, अंग गरम होणें, चैन न पडणें, वगैरे लक्षणें होतात. याला इंग्रजींत 'आटो इन्टॉग्झिकेशन्' असें ह्मणतात.

आंत्रशूलः—वर सांगितलेले मलाचे वटक इतके घट्ट बनतात कीं, त्यामुळें ते आंतड्याच्या श्लेष्मल त्वचेस खुपून तिला व्रण पडतात, पोटांत दुखूं लागतें व कफयुक्त मळ होतो. मल कुजल्यापासून उत्पन्न झालेला वायु जर कांहीं अडथळ्यामुळें बाहेर सरला नाहीं तर तो दोन मलाच्या वटकांमध्यें सांपडून पोट फुगतें व त्याजागीं कळा येतात. कित्येकदा आंतड्यांत मल सांचून राहिल्यानें पोट तपासतांना आंत ग्रंथी (गुल्म) असल्याचा भास होतो. कित्येकदा अशा रीतीनें मलानें भरलेल्या आंतड्यास दुमड पडून मल विसर्जन होत नाहीं; पोटांत एकसारख्या कळा येतात व उलटी होते. याला 'इन्टेस्टायनल् ऑब्स्ट्रक्शन्' असें ह्मणतात.

स्वप्नावस्था व निद्रानाशः—आंतडें मलानें भरून गेल्यामुळें त्याचा आजूबाजूच्या इंद्रियांवर दाब पडून त्या त्या इंद्रियांची स्थिति बिघडते. वीर्याशयावर दाब पडल्यास झोंपेमध्यें धातूचा पात होतो. यासच स्वप्नावस्था ह्मणतात. मज्जातंतूंवर दाब पडला असतां झोंप सुश्रांत लागत नाहीं.

आंतड्याची स्थितिस्थापकता नाहींशी होणें:—मल आंतड्यांत सांचून राहूं लागल्यामुळें तो ज्या जागीं सांचतो त्या भागाची स्थितिस्थापकता (elasticity) नाहींशी होते व त्यामुळें मलशुद्धि साफ होत नाहीं. रबराच्या नळींत न मावणारा एखादा पदार्थ जो-

रानें चढवून कांहीं दिवस तसाच ठेवला व नंतर जरी तो काढून टाकला तरी ज्या भागांत तो पदार्थ भरलेला होता तो भाग पूर्वस्थितीवर येत नाहीं म्हणजे आकुंचन पावत नाहीं त्याप्रमाणें आंतड्याची स्थिति होते.

आंतड्यांत मलाच्या निरनिराळ्या स्थितिः—कित्येकदा आंतड्याच्या आंतल्याबाजूस ह्मणजे अंतस्त्वचेच्या आंतून ज्याप्रमाणें गुरगुडी किंवा पाईप ओढण्याच्या नळीच्या आंतील भोंक मळीचा थर बसून बसून आकुंचित होत जातें त्याचप्रमाणें आंतड्याला आंतून सभोंवार मलाचा थर बसत जातो व मध्यें राहिलेल्या बारिक भोंकांतून रोज किंवा दोनचार दिवसांआड बारिक आकाराचा मल विसर्जन होतो. कित्येकदा हा थर अंतस्त्वचेस इतका घट्ट चिकटलेला असतो कीं, कितीही जालीम रेचक घेतलें तरी त्याचा त्यावर कांहींहि परिणाम होत नाहीं. मात्र मधलें अगदीं बारीक भोंक थोडा मल जाऊन जरासें विस्तृत होतें. कित्येकदा तर आंतडें मलानें अगदीं बुजून जातें.

रेचकांचे परिणामः—रोगी मलशुद्धि साफ होण्यासाठीं वारंवार रेचकें घेतो. परंतु ज्या दिवशीं रेचक घ्यावें त्या दिवशीं काय तें शौचास साफ झाल्याचें वाटतें पण दुसऱ्या दिवशीं "येरे माझ्या मागल्या" ह्मणतात त्याप्रमाणें पुनः अवरोध. अशा रीतीनें रोगी रोज रोज रेचकें घेऊन कंटाळतो. पुढें पुढें त्याला साधारण प्रतीचें रेचकहि लागू पडत नाहीं. रेचकें रोज रोज घेत गेल्यानें रोग्याचें जास्त नुकसान होतें. कारण मलशुद्धि साफ न होण्याचीं कारणें काय आहेत हें न पाहतां रेचकें घेत गेल्यानें ज्याप्रमाणें थकलेल्या अगर रोगी माणसाकडून जबरीनें काम करून घ्यावें त्याप्रमाणें वर सांगितलेल्या कारणांनीं थकलेल्या किंवा बिघडलेल्या मज्जातंतूंकडून काम करून घेण्यासारखें आहे. रेचकांनीं मज्जातंतू जास्त अशक्त होतात. ह्मणून रेचक घेऊन मलशुद्धि झाली असतांही दुसऱ्या दिवशीं पुनः पूर्वीप्रमाणें अवरोध होतो.

मुळव्याधः—पित्तवियोजनक्रिया बरोबर न झाल्यानें किंवा आंतड्यांत उत्पन्न होणाऱ्या रसांत उणीव असल्यानें मलावरोध होतो. अशा रीतीनें मलावरोध होऊं लागला ह्मणजे रोगी मलशुद्धि साफ व्हावी ह्मणून कुंथत असतो. त्यामुळें मलद्वारावर ताण पडून मोड येतात; कुंथल्यानें पिचकारीच्या धारेप्रमाणें रक्त पडूं लागतें; व गुदद्वारीं जळजळ होऊन तें भगभगल्यासारखें होतें. याला मुळव्याध असें ह्मणतात.

वरील बहुतेक लक्षणें तीव्र अजीर्णाप्रमाणेंच जीर्ण अजीर्णातही असतात पण सौम्य प्रमाणांत असतात.

४–एकंदर सर्व शरीरावर दिसून येणारीं लक्षणें.

निरक्तता (anæmia):—वर सांगितल्याप्रमाणें खाल्लेलें अन्न जिरत नाहींसें झालें ह्मणजे अर्थातच शरीरांतील रक्त कमी होतें; रोगी निस्तेज व फिक्कट दिसूं लागतो; त्याच्या डोळ्यांपुढें अंधाऱ्या येतात; डोकें गरगर फिरतें; छातींत धडधडायाला लागतें; व अंगांत रक्ताचा पुरवठा कमी होऊन शरीरांतील सर्व अवयवांचें पोषण बरोबर होत नाहीं.

मस्तकशूलः—अपचनानें उत्पन्न झालेलीं विषें रक्तांत जाऊन त्यामुळेंही रक्त दूषित होतें. या कारणांमुळें मेंदूवर त्यांचा परिणाम होऊन डोकें दुखतें. तसेंच डोकें जड होणें, घेरी येणें, सर्वांग गलित होणें वगैरे अनेक विकार होतात.

स्कर्व्हीः—शरीराला लागणारे क्षार अन्नांत नसल्यानें किंवा अपचनामुळें रक्तांतील क्षारादि तत्त्वें कमी होऊन रक्त पातळ होतें. त्यामुळें दांतांतून तें (रक्त) बाहेर निघतें, याला स्कर्व्ही असें ह्मणतात.

मधुमेहः—मज्जातंतू अशक्त झाल्यानें त्यांचें कार्य बरोबर होत नाहीं, त्यामुळें मधुमेहाची व्याधि जडते. अशा माणसांनीं कितीही खाल्लें तरी पुनः पुनः भूक लागते. कारण, अशा खाण्याचा शरीरांतील घटकावयवांस कांहींही फायदा होत नाहीं. म्हणजे अन्नांतील

साखर वगैरे उपयुक्त भाग लघवीवाटे बाहेर निघून जातात. हा देखील एक प्रकारचा भस्मकाग्निच होय.

याशिवाय या विकारांत हातापायांत मुंग्या येणें, हातपाय जड किंवा थंड होणें, सर्वांग गार किंवा चिकचिकीत होणें; हात, पाय व डोळे यांची आग होणें; तसेंच आमवात, संधिवात, हृद्रोग, मूत्र-विकार, त्वचेचे रोग वगैरे लक्षणें होतात. वारंवार थकल्यासारखें होतें. मनाची स्थिति बदलते. रोगी चिडखोर होतो; त्याला कांहीं सुचत नाहींसें होतें व तो एकलकोंडा व उदास होतो. त्याचें सगळें लक्ष्य आपल्या दुखण्याकडे लागतें. अशा स्थितींत आपल्याला काय रोग झाला आहे हें पाहण्याकरितां एखाद्या रोग्यानें जर कांहीं वैद्यकीय ग्रंथ वाचले तर त्यांत वर्णन केलेले रोग, मग ते कोणतेही असोत, साधारण सारख्या दिसणाऱ्या चिन्हांमुळें तेच आपल्यास झाले आहेत असा त्यास भास वाटूं लागून तो नेहमीं भयभीत, चिंतामग्न, निराश व उदास असा असतो. या स्थितींत त्याची कींव करावी तेवढी थोडीच.

भाग ५ वा.

उपाययोजना.

उपायांचे दोन प्रकार आहेत—(१) रोगप्रतिबंधक (Preventive) व (२) रोगपरिहारक (Curative). आपण प्रथमतः पहिल्या प्रकाराचा विचार करूं.

१ रोगप्रतिबंधक उपायः—ज्यांना अग्निमांद्य होऊं नये अशी इच्छा असेल त्यांनीं खालीं लिहिल्याप्रमाणें वागण्याची तजवीज ठेवावी. मागें जीं अग्निमांद्याचीं कारणें सांगितलीं त्यांपासून दूर रहावें. आहारविहारांत पथ्य व नियमितपणा राखावा. उगीच आग्रहानें किंवा अधाशीपणानें पचनशक्तीच्या बाहेर फार खाऊं नये. अन्न खाणें तें

चांगल्या रीतीनें शिजविलेलें असावें. कारण, अन्न तयार करितांना तें वाजवीपेक्षां कमी किंवा जास्त शिजविल्यानें पचनाला जड जातें; किंवा अमुक एक प्रमाणाबाहेर त्यास उष्णता लावल्यानें त्यांतील उपयुक्त भाग नाहींसा होतो. यासाठीं अन्नांतील पदार्थ पचनाला जड न जातां त्यांतील उपयुक्त भागहि कायम रहातील अशा रीतीनें तें तयार करण्याची खबरदारी घ्यावी. हल्लीं प्रचारांत चालू असलेल्या चुली योग्य रीतीनें अन्न शिजवून तयार करण्याच्या कामीं हव्या तशा सोईवार नाहींत. कारण, अन्न योग्य प्रमाणानें परिपक्व करण्याचें किंवा त्यांतील उपयुक्त भाग कायम राखण्याचें काम त्यांच्याकडून नीट होत नाहीं. याकरितां अलिकडे सुधारून निघालेल्या वाफेच्या चुली व मोदकपात्रें या कामीं उत्तम होत. खरें पाहूं गेल्यास ही अन्न तयार करण्याची व्यवस्था आपल्या स्त्रियांनीं स्वतःच पहाणें जरूर आहे. यावरून स्वयंपाक हेंच स्त्रियांचें केवळ काम आहे, असें आमचें ह्मणणें नाहीं. परंतु दुर्दैवाची गोष्ट ही कीं, आपल्या स्त्रियां-कडून या विषयाकडे द्यावें तितकें लक्ष देण्यांत येत नसल्यामुळें किंवा त्याचें त्यांनां तितकें महत्त्वच वाटत नसल्यामुळें आपल्या लोकांची स्थिति आरोग्याच्या बाबतींत दिवसेंदिवस निकृष्ट होत चालली आहे. आपल्या पूर्वींच्या ह्मातार्‍या बायांनां स्वयंपाका-संबंधानें अगर घरांत साधारण दुखणेंबाणें झाल्यास घरगुती औषध-पाणी करण्याची जी कांहीं माहिती होती ती अलिकडच्या स्त्रियांत मुळींच दिसून येत नाहीं. त्यामुळें एखादे दिवशीं स्वयंपाकी येण्याचा जर राहिला तर बरीच फजिती उडण्याचा प्रसंग येतो. तसेंच घरांत एखादें साधें दुखणेंबाणें आलें तर त्यांत काय करावें हें समजत नस-ल्यानें डाक्टरला बोलावल्याशिवाय मार्ग नाहींसा होऊन धांदल उडून जाते. असो; अन्नाचें चांगलें चर्वण झाल्याशिवाय तें घाईघाईनें गिळूं नये. अन्न चर्वण करून खाल्लें म्हणजे त्याचें चांगलें पिष्ट होऊन त्यांत लाळही चांगल्या रीतीनें मिसळली जाते व स्टार्चयुक्त पदार्थांचें पचन होतें;

म्हणून ज्यांना स्टार्चयुक्त पदार्थ पचत नाहींत, त्यांना पहिला उपाय ह्मणजे उत्तम रीतीनें चर्वण करणें हा होय. मात्र स्टार्चयुक्त पदार्थांशिवाय इतर पदार्थ न चावतां गिळले तर चालतील असें कोणीही समजूं नये. कारण, अन्नाचें—मग तें स्टार्चयुक्त असो किंवा कसेंहि असो-उत्तम रीतीनें चर्वण केल्यानें पचन होण्यास सुलभ पडतें. अन्न प्रवाही असल्यास एकदम न गिळतां थोडा वेळ तोंडांत ठेवून त्यांत जीभ हालवावी व चांगली लाळ मिसळूं द्यावी. ज्यांना बरींच वर्षे अन्न न चावतां गिळण्याची संवय लागली आहे, त्यांना सकृद्दर्शनीं हा उपाय जरा जड जाईल हें खरें; पण निश्चय ठरल्यास अभ्यासानें तें सर्व साधण्यासारखें आहे.

चर्वण किती वेळां करावें याबद्दल नियम असा कांहीं करितां येत नाहीं. तथापि अन्न बरेंच बारीक होईपर्यंत चर्वण केलेलें बरें. या संबंधानें एका विद्वान् डॉक्टरचें मत असें आहे कीं, प्रत्येक घांस ३२ वेळ चावावा ह्मणजे अन्नाचें चांगलें पिष्ट होऊन दांतांस काम मिळाल्यानें तेही घट्ट रहातील.

अलीकडे जेवण म्हणजे एक क्षुल्लक बाब किंवा फार तर पांच दहा मिनिटांची गोष्ट समजली जाते. त्याप्रमाणें तें खरोखरीच नसून, आपल्या आरोग्याची सर्व इमारत त्यावर आहे, हें कोणीही विसरतां कामा नये. जेवणासाठीं निवांत व नियमित अशी ठराविक वेळ ठरवून त्यावेळीं जेवावें. जेवणाची जागा स्वच्छ व हवाशीर असावी. घाणेरड्या किंवा कोंदट जागेंत बसून जेवूं नये. जेवतांना काळजी, भय, शोक, क्रोध वगैरे मनोविकार उत्पन्न करणाऱ्या, त्याचप्रमाणें कोणत्याही किळस आणणाऱ्या गोष्टींचा विचारही करूं नये. जेवणाची जागा नानाप्रकारच्या चित्रविचित्र व सुगंधित फुलांनीं शृंगारलेली असावी. ज्याला जो पदार्थ आवडत नाहीं तो त्यानें खाऊं नये. आपले पूर्वज जेवणाचे आरंभीं "यद्रोचते तद् ग्राह्यम् यन्न रोचते तत्त्याज्यम् । सुखेनैव भोक्तव्यं स्वस्थमानसैः" असें जें सांगत आले

त्याचें तत्त्व तरी हेंच होय. एखादा पदार्थ आवडणें न आवडणें, हा ज्याच्या त्याच्या प्रकृतिवैचित्र्याचा धर्म आहे, पदार्थाचा नाहीं.

आर्यवैद्यकांत भोजनविधीसंबंधानें खालीं दिल्याप्रमाणें माहिती सांपडतेः—

'पहिल्यानें स्नान करून पितर, देव, अतिथि, बालक, गुरु वगैरे मंडळीला तृप्त करून, तसेंच गुरांना व इतर जनावरांना चारा वगैरे घालून, आपल्या प्रकृतीचा विचार करून चांगली भूक लागल्यावर इष्टमित्रांसह स्वच्छ व हवाशीर अशा जागीं, आपल्यावर प्रीति करणाऱ्या मनुष्यांनीं सोंवळ्यानें वाढलेलें अन्न फार जलद नव्हे व फार सावकाश नव्हे, अशा रीतीनें भक्षण करावें. तसेंच तें अन्न मधुर प्रचुर षड्सांनीं युक्त, संवयीचें, स्वच्छ, पथ्यकारक, *ऊन व पचनास हलकें असें असावें.'

यावरून प्राचीनकाळीं आपल्या पूर्वजांना भोजनविधीचें स्वरूप किती चांगल्या रीतीनें समजून चुकलें होतें तें कळून येईल.

पहिल्यानें खाल्लेलें अन्न जिरलें नाहीं तोंच दुसऱ्यानें खाऊं नये. अन्न आमाशयांत गेल्यावर तें पूर्णपणें पचलें जाऊन आमाशय रिकामा होण्यास साधारण मानानें चार पासून पांच तास लागतात. यासाठीं दोन जेवणामधील अंतर निदान सहा तासांचें तरी असावें. असें केल्यानें आमाशयाला त्याचें काम झाल्यावर एखादा तास विश्रांति मिळून तो पुढील काम करण्यास समर्थ राहील. यावरून मध्येंच जें

* येथें ऊन ह्मणजे फार गरम नसून साधारण गरम समजावें. कोणताही गरम पदार्थ पिणें झाल्यास तो फुंकून साधारण थंड झाल्यावर मग प्यावा. असें केल्यानें उच्छ्वासावाटे निघालेला प्राणघातक वायु पेय पदार्थांत मिळून सहजच आपल्याला त्याचा पाचकगुण मिळतो. हा वायु हुंगल्यानें जरी मृत्यु येतो तरी विद्रुत स्थितींत तो मोठा उपयोगी आहे. सोडावाटरमध्यें विद्रुत केलेला वायु हाच होय.

मिळेल तें खाण्याची जी कित्येकांना संवय असते ती किती घातक आहे याची कल्पना सहज होईल. भूक कां लागत नाहीं, याचा विचार न करितां अन्न खाणें म्हणजे शरीरावर निव्वळ दडपशाही करणें होय; म्हणून त्याचें कारण पहिल्यानें शोधून काढून त्याप्रमाणें वागण्याची व्यवस्था ठेवावी. भोजन केव्हां करावें यासंबंधानें आत्रेयादिकांनीं जो काल सांगितला आहे तो असाः—

प्रसृष्टे विण्मूत्रे हृदि सुविमले दोषे स्वपथगे ॥
विशुद्धे चोद्गारे क्षुदुपगमने वातेऽनुसरति ॥
तथाग्नावुद्रिक्ते विशदकरणे देहे च सुलघौ ॥
प्रयुंजीताहारं विधिनियमितः कालः स हि मतः ॥

अर्थः—मलमूत्रांचा उत्सर्ग, मनाची प्रसन्नता, दोषांची आपापल्या मार्गांकडे प्रवृत्ति, ढेंकरांची शुद्धता, क्षुधेची स्फूर्ति, वायूचें अनुलोमन, अग्नीची प्रदीप्तता, देहलाघव व इंद्रियांचें वैमल्य, इतक्या गोष्टी जेव्हां होतील तेव्हां भोजन करावें. हाच काल भोजनास शास्त्रोक्त मानला आहे.

अन्न किती व कोणत्या प्रकारचें खावें हें ज्याचें त्यानेंच आपल्या नेहमींच्या अनुभवावरून ठरवावें. मात्र त्यांत शरीराला लागणारीं आवश्यक द्रव्यें योग्य प्रमाणांत असलीं पाहिजेत. कित्येकदा जें अन्न एकाला सहज पचतें तें दुसऱ्याला पचविण्यास फार वेळ लागतो किंवा त्यापासून त्याचें नुकसानही होतें. हें सर्व ज्याच्या त्याच्या पचनशक्तीचे सामर्थ्यावर अवलंबून असतें. आपल्याला घरांतील वडील माणसें भुकेपेक्षां दोन घांस कमी खाण्यास जें सांगतात त्याचाही हेतु हाच होय. आर्यवैद्यकांत आमाशयाचे चार भाग कल्पून त्यांपैकीं दोन भाग अन्नानें भरावे असें सांगितलें आहे. एकंदरींत, भुकेपेक्षां दोन घांस कमी खावेत यासारखा

आरोग्यदायक दुसरा नियम नाहीं. पुष्कळदा घरांतील वडील माणसें "मुलगा सर्व कांहीं खातो पितो पण त्याच्या आंगाला लागत नाहीं" असें म्हणत असतात. याचें कारण पचनक्रिया बरोबर नसणें हें होय. संशयी स्वभावाच्या मनुष्यानें आपल्याला न आवडणारा पदार्थ खाऊं नये. अन्न खाणें तें चांगलें शिजलेलें असावें. रोजरोज एकाच प्रकारचें अन्न खाऊं नये. अन्नांत फेरबदल करावा. विद्यार्जनासाठीं किंवा व्यापार, नोकरी वगैरे हरएक कारणांमुळें ज्यांना परदेशांत खाणावळींशीं प्रसंग येतो ते, खाणावळींत रोजरोज चाललेल्या एकाच प्रकारच्या पदार्थांना कसे कंटाळून जातात याचा पुष्कळांना अनुभव असेलच. यासाठीं अशा लोकांनीं होतां होई तों आपल्या संवईचें व फेरबदल होत असलेलें अन्न मिळेल अशाच खाणावळींत जेवणाची व्यवस्था करावी. जर ही सोय एकाच खाणावळींत होण्यासारखी नसली तर सकाळीं एकींत तर संध्याकाळीं दुसरींत अशा रीतीनें दोन खाणावळींत जेवावें. कारण पुष्कळदा आपल्या संवईचे व आवडणारे असे कांहीं पदार्थ एकींत तर कांहीं दुसरींत तयार होत असतात. म्हणून ज्यांना खाणावळीशिवाय गत्यंतर नाहीं, अशा माणसांनीं वरीलप्रमाणें व्यवस्था करावी. अशा व्यवस्थेनें जरी उत्तम प्रकारचें अन्न मिळालें नाहीं तरी त्यांतल्या त्यांत पुष्कळ पदार्थ चांगले मिळूं शकतील व जेवणांत फरक झाल्यानें अन्नही चांगलें चालेल. जेवणांतील पदार्थ रोजच्या संवईचे असून आवडते असावेत. उदाहरणार्थ, मांसाहारी लोकांच्या अन्नांत मासे, मांस वगैरे नसल्यास त्यांस अन्न जात नाहींसें होतें. उलटपक्षीं, वनस्पत्याहारी लोकांस त्याची घाण सहन होत नाहीं. त्यांना त्यांचें रोजचें लोणकढें तूप, वरण, पोळी वगैरे पदार्थ लागत असतात. कोंकणांतील मनुष्य देशावर गेला असतां त्याला तिकडच्या लोकांप्रमाणें पोळी किंवा भाकर खाऊन रहावत नाहीं. उलट त्याचें पोट फुगून, अजीर्णावर पाळी येते. त्याला त्याची रोजची तांदळांची पेज किंवा ताकभातच पाहिजे असतो. तोच

प्रकार देशावरील लोकांस कोंकणांत आल्यानें होतो. म्हणून लहान-पणापासून ज्याला ज्या अन्नाची संवय असेल तें त्यानें अन्न खावें. उगीच संवय नसतां, अमुक एक मनुष्य पोळ्या खाल्ल्यामुळें लठ्ठ दिसतो असें समजून आपण तसें करूं गेल्यास पोट फुगून अजीर्ण होईल. आतां एवढी गोष्ट खरी आहे कीं, आपल्यास संवय *नसलेल्या अन्नाची संवय करून घेणें असेल तर तें अन्न पहिल्यानें थोडथोडें खाल्लें पाहिजे. म्हणजे कांहीं दिवसांनीं तें सहज पचनीं पडूं लागतें.

मागें सांगितलेल्या मादक व उत्तेजक पदार्थांचें अत्यंत जरूरी-शिवाय सेवन करूं नये. कारण, असे पदार्थ एकदा तोंडाला लागले म्हणजे सुटणें फार कठीण. अशा पदार्थांचा योग्य वेळींच उपयोग केल्यास त्यापासून हित होतें. उदाहरणार्थ, ज्या वेळीं रुचि नसते त्या वेळीं निरनिराळ्या प्रकारच्या तिखट व मसालेदार पदार्थांनीं म्हणजे लोणचीं, मेथकुटें, कोशिंबिरी वगैरे यांनीं जिभेचे सुप्त ज्ञानतंतू जागृत होतात व जिभेला रुचि येते. तसेंच बरेच शारीरिक श्रम केल्यानें येणारा थकवा योग्यरीतीनें केलेला गरम गरम चहा घेतल्यानें नाहींसा होतो. म्हणजे हे पदार्थ तीक्ष्ण धारेच्या शस्त्राप्रमाणें असून त्यांचा योग्य कामीं व योग्य काळीं उपयोग केला तरच त्यांपासून फायदा होतो.

एकदा चहाचेंचसें काय पण दुसरें कोणतेंही व्यसन लागलें म्हणजे तें एकाएकीं मनाचा निर्धार केल्याशिवाय सुटणें फार कठीण

---

* आपल्याला एखाद्या पदार्थाची—मग तो पदार्थ अपथ्यकर का असेना—जर संवय झाली तर तिचें कांहीं दिवसांनीं शरीराशीं सात्म्य होतें. ह्मणून अशा लागलेल्या वाईट संवई एकदम न सोडतां हळुहळु सोडाव्यात. तसेंच पथ्यकर पदार्थांचें सेवन करणें झाल्यास तेंही एकदम न करितां हळुहळु करावें.

वाग्भट सूत्रस्थान.

जातें. पुष्कळदा हें माणसास समजूनही तीं व्यसनें दूर कशीं करावीं हेंच त्यांस कळत नाहीं. यासाठीं ज्यांच्या मनांत असें करावयाचें असेल त्यांनीं मनाचा निर्धार करून खालीं दिल्याप्रमाणें वागण्याचें करावें म्हणजे हें कार्य खचित साधेल यांत तिळमात्र संशय नाहीं.

चहा सोडण्यासाठीं मीं ज्या माझ्या कांहीं रोग्यांवर दोन तीन रीती अजमावून पाहिल्या आहेत त्यांत उत्तम ठरलेली रीति अशी:—

समजा, एखाद्याला दिवसांतून पांच, सहा किंवा त्याहून जास्त खेपा चहा घेण्याची संवय आहे, तर अशा माणसानें तो हळु हळु एखादा दुसरा पेला कमी करीत करीत दोन खेपांवर आणावें. यासाठीं पाहिजे तर एक दोन महिने लागले तरी हरकत नाहीं. नंतर, चहा करण्याची रीति हळु हळु बदलीत जावें, ह्मणजे एक पेला चहा करण्यास जर चमचा दीड चमचा चहा लागत असला तर तो पाऊण, अर्धा, पाव चमचा असें करीत आणावें. पुढें एका वेळीं ह्मणजे सकाळच्या वेळीं चहा तर संध्याकाळच्या वेळीं नुसतें गरम पाणी पिण्यास लागावें. नंतर थोड्या दिवसांनीं एक दिवस चहा तर एक दिवस पाणी असें करून ती संवय नुस्त्या गरम पाण्यावर आणावी व मग गरम पाण्याचें हळु हळु थंड पाण्यावर आणावें ह्मणजे बहुतेक कार्यभाग झाला असें ह्मणण्यास हरकत नाहीं.. मग ज्यानें त्यानें आपापल्या इच्छेप्रमाणें दूध, तांदळांची पेज, सातूचें पाणी, यांपैकीं जें मनास वाटेल तें घेण्याचें करावें, अगर नुस्त्या पाण्यावरच भागवावें.

बहुतेक देशांत दुपारच्या व रात्रीच्या मुख्य जेवणाशिवाय सकाळीं व कधीं कधीं संध्याकाळच्या वेळीं कांहींतरी पेय पदार्थ पिण्याची चाल पडली आहे. प्राचीन काळीं आपल्या लोकांत ही चाल जरी फारशी नव्हती, तरी अशक्त व आजारी माणसांना पेज

किंवा भाजलेल्या सातूचें पीठ व तूप कढत पाण्यांत मिश्र करून पाजण्याचा प्रघात होता, असें प्राचीन वैद्यकग्रंथांवरून दिसतें. अशा प्रकारच्या सातूच्या पिठाच्या मिश्रणाला "सक्तुमंथ" अशी संज्ञा दिलेली आहे. हल्लीं देखील कोंकणांत व गोमांतक वगैरे कांहीं समुद्रकांठच्या प्रदेशांत पेज पिण्याचा प्रघात चालू आहे. वाग्भटांत तर पाणी, दूध, मध, तूप यांपैकीं कोणताही एक पदार्थ, अथवा कोणत्याही दोहोंचें, तिहींचें, किंवा सर्वांचें मिश्रण करून पहांटे प्याल्यास प्रकृति निरोगी राहून आयुष्य वाढतें, असें सांगितलें आहे. यावरून हल्लीं चालू असलेल्या चहा, कॉफी वगैरे शरीरघातक पेयांची चाल होतां होईतों बंद करून आपलें पूर्वीचें सातूचें पाणी किंवा तांदळांची पेज अगर वाग्भटांत सांगितल्याप्रमाणें पाणी, दूध, मध वगैरे पिणें फार चांगलें.

दुसरी मनाच्या निर्धाराची गोष्ट म्हटली म्हणजे आमच्या एका वयोवृद्ध स्नेह्याला तंबाखु ओढण्याची चाळीस पन्नास वर्षांची संवय होती. हे गृहस्थ औषधानिमित्तानें एक दिवस मजजवळ आले होते; त्यावेळीं तंबाखूसंबंधानें सहज गोष्ट निघाली असतां मीं त्यांस त्यापासून होणाऱ्या अनिष्ट परिणामांची माहिती करून दिली. खरोखर ह्मटलें ह्मणजे मला तर ह्या वेळीं माझ्या ह्या माहितीचा कांहींही उपयोग होणार नाहीं असेंच वाटलें होतें. पण आश्चर्याची गोष्ट ही कीं, ह्या माहितीचा परिणाम ह्या गृहस्थांच्या मनावर इतका ठसला कीं त्यांनीं ती संवय हळु हळु कमी करीत शेवटीं अगदीं सोडून दिली. आतां ह्या गोष्टीला जवळ जवळ चार पांच वर्षें होत आलीं; त्या गृहस्थाला तंबाखूचा मुळींच स्पर्श नाहीं. यावरून हें सिद्ध आहे कीं, मनाचा निर्धार केल्याशिवाय कोणतीही गोष्ट साध्य होणें नाहीं.

असो. आतां ज्या वेळीं आपल्या अंगीं असा निर्धार करण्याइतकें सामर्थ्य नाहीं ह्मणा किंवा कांहीं बाबतींमुळें चहा वगैरे पेयें घेणें भाग

पडतें त्यावेळीं त्यांनीं तीं योग्य* रीतीनें तरी तयार करून घेण्याची खबरदारी ठेवावी.

---

* चहा करण्याची उत्तम रीति ह्मणजे मातीची चहादाणी घेऊन तिच्यांत पहिल्यानें थोडें कढत पाणी घालून ती विसळून टाकावी ह्मणजे ती गरम होऊन चहांतील उपयुक्तभाग लवकर निघण्यास बरें पडतें. नंतर तींत साधारण मानानें दर पेल्यास एक चमचाभर उत्तम चहा टाकावा व त्या चहावर एकदा कढ आलेलें पाणी (एकदा कढ आलेलें पाणी ह्मणण्याचें कारण जास्त कढ काढिल्यानें पाण्याचीं चव कमी होते.) टाकून वर सुमारें तीन पासून पांच मिनिटें (कडवटपणा न येई तोंपर्यंत) झांकण ठेऊन नंतर तो गाळून त्यांत तापविलेलें दूध व साखर टाकून घ्यावा. या चहापासून अपाय होण्याचा संभव नाहीं. चहा पाण्यांत घालून उकळविल्यानें किंवा फारवेळ आधणाच्या पाण्यांत भिजत ठेवल्यानें त्याचा सुगंध कमी होतो व पाण्यांत तुरटपणा व कडवटपणा जास्त उतरतो. असा चहा शरीरास अपायकारक असतो हें मागें सांगितलेंच आहे.

कॉफीचे बहुतेक गुण चहासारखेच आहेत. फरक एवढाच कीं, कॉफीमध्यें चहासारखा घाम आणण्याचा धर्म नाहीं. चहापेक्षां कॉफीनें निद्रानाश मात्र जास्त होतो. कॉफींत पोषक द्रव्यांचा अंश चहापेक्षां अधिक आहे. कॉफीच्या चूर्णांत चहाप्रमाणेंच केव्हां केव्हां अनेक पदार्थांची भेसळ केलेली असते. ह्मणून ज्यांना शुद्ध कॉफी घेणें असेल त्यांनीं बुंद विकत घेऊन ते घरींच भाजून त्यांचें चूर्ण करावें हें चांगलें. कारण बुंदांत प्रायः भेसळ नसते व असलीच तर ती लागलीच उघडकीस येते. कॉफी तयार करणें झाल्यास वर सांगितल्याप्रमाणें ताज्या भाजलेल्या बुंदापासून करावी. सुमारें एक चमचा चूर्ण घेऊन त्यावर एक पेलाभर कडकडीत आधणाचें पाणी ओतून पांचसात मिनिटेंपर्यंत झांकण घालून ठेवावें ह्मणजे कॉफी चांगली तयार होते. मग तींत दूध व साखर टाकून ती घ्यावी. कांहीं लोक कॉफीचें नुसतेंच पाणी पितात. परंतु दूध व साखर टाकून पिण्याचा जास्त प्रघात आहे. कॉफी फार वेळ उकळल्यानें त्यांत चहाप्रमाणेंच टॅनिनचें प्रमाण जास्त येतें व त्याचा परिणाम शरीरावर चहाप्रमाणेंच घडतो. यावरून कॉफीची पूड पाण्यांत टाकून तासचेतास उकळत ठेवण्याची आपली हल्लींची चाल किती घातक आहे याचा आपणच विचार करावा.

मिष्ट किंवा क्षार पदार्थ फार खाऊं नयेत. व तसले पदार्थ खाल्ले तर त्यांपासून जो तहानेचा शोष पडतो तो शमन करण्यासाठीं चहा, कॉफी, कोको, लेमोनेड, सोडा वगैरे सारखीं शर्करा व क्षारयुक्त पेयें कधींही घेऊं नयेत. कारण अगोदरच रक्तांत साखरेचें किंवा क्षारांचें प्रमाण वाढलेलें असतें व त्यासाठीं रक्ताला पाण्याची जरूरी असते व म्हणूनच अशा वेळीं असे पेय पदार्थ न पितां नुस्तें पाणी प्यावें हें चांगलें.

तिखट व आंबट खाणेंही माफक असावें. फार चरबी असलेले किंवा तैलयुक्त पदार्थ खाऊं नयेत. कित्येकांचा असा समज असतो कीं, पुष्कळसें तूप खाल्लें कीं, आपण लठ्ठ होऊं. पण ती त्यांची चूक आहे. एवढी गोष्ट खरी आहे कीं, तेलापेक्षां तूप लौकर जिरतें. कारण तूप हें प्राणिज अन्न असल्यामुळें त्यावर अगोदरच कांहीं संस्कार झालेले असतात व म्हणूनच तें खाल्ल्यानें पचण्यास तेलाइतके श्रम लागत नाहींत. यासाठींच तूप खाणाऱ्याला तेलावर ठेवल्यास तें (तेल) पचण्यास फार जड जातें. व कधीं कधीं तें न पचतां

कोको वर सांगितलेल्या कॉफी करण्याच्या कृतीप्रमाणेंच तयार करितात, किंवा नुस्त्या दुधांत शिजवून साखर घालून तयार करितात. फार दूध घातल्यानें किंवा नुस्त्या दुधांत तयार केल्यानें चहा किंवा कॉफी यांचा स्वाद जसा नाहींसा होतो तसा कोकोचा होत नाहीं. कोकोच्या अंगीं मनाला व मज्जातंतूंना उत्तेजित करण्याचा गुण थोडाच असल्यामुळें त्याच्या अतिसेवनानें मज्जातंतूंचा क्षय होत नाहीं. तसेंच चहा, कॉफीप्रमाणें कोकोनें निद्रानाशही होत नाहीं. या कारणानें व त्याच्या अंगीं असलेल्या पौष्टिक गुणामुळें पेय पदार्थांत कोकोची जास्त योग्यता आहे. चहा, कॉफी व कोको या तीनही पदार्थांपैकीं कोकोमध्यें पौष्टिक अंश दुसऱ्या दोहोंपेक्षां अधिक आहे; त्याचे खालोखाल काफींत आहे व चहांत तो मुळींच नाहीं असें ह्मटलें तरी चालेल. उत्तेजक गुणाचे बाबतींत अनुक्रमें कोको, कॉफी व चहा एकाहून एक जास्त उत्तेजक आहेत.

मलावाटे निघून जातें. कारण त्यांत पुरेसें पित्त मिसळलेलें नसतें. पुरेसें पित्त मिसळलें असतें तर तें पचलें जाऊन मलावाटेही निघालें नसतें. म्हणून तेल किंवा तूप पचेल अशा मानानेंच खावें.

सारांश, कोणता पदार्थ आपल्यास सहज पचतो, कोणता पचत नाहीं, वगैरे ठरवून त्याप्रमाणें ज्यानें त्यानें आपल्या अन्नाचें नियमन करावें.

कच्चीं व नासकीं फळें खाऊं नयेत. तंबाखु, अफू, भांग, गांजा, मद्य वगैरे पदार्थांना स्पर्श देखील होऊं देऊं नये. रात्रौ जागरण व *दिवसा निद्रा हीं वर्ज करावींत. मौंजीबंधनाच्या वेळीं मुलाला "दिवा मा स्वाप" असा जो उपदेश करण्यांत येतो त्याचा हेतु हाच होय. दिवसभर काम करून थकल्याभागल्या शरीरास रात्रीं स्वस्थ झोंप मिळाल्यानें सकाळीं उठल्यावर तें पुनः काम करण्यास ताजेंतवानें होतें. कित्येक लोक जेवणानंतर निजतात व त्याचें कारण आर्यवैद्यकांत वामकुक्षि करावी म्हणून सांगितलें आहे, असें सांगतात. पण त्या वामकुक्षीचा अर्थ ते ज्याप्रमाणें तासचेतास निजून काढतात त्याप्रमाणें नसून जेवणानंतर विश्रांति व पचनक्रिया सुलभ व्हावी यासाठीं १५–२० मिनिटें अंथरुणावर पडणें या पलीकडे दुसरा नाहीं.

दुसरी गोष्ट अशी आहे कीं, जेवणानंतर आमाशय अन्नानें भरलेला असतो; या वेळीं मनुष्य बसल्यानें किंवा उभा राहिल्यानें आमाशयावर अंतःपटला (Diaphragm) चा दाब बसतो व आमाशयाचा आंतड्यांवर बसतो. त्यामुळें पचनेंद्रियांचे सर्व भाग मोकळे असत नाहींत, व असें झालें म्हणजे अन्नपचनास थोडी हरकत येते. कारण, प्रत्येक भाग मोकळा असल्यानें त्याला आपलें काम कर-

---

* यासाठींच आर्यवैद्यकांत "अकालशयनात......अग्निमंदता" असें म्हटलें आहे.

ण्यास जसें सुलभ पडतें तसें वर सांगितल्याप्रमाणें दाब बसल्यानें पडत नाहीं; याकरितां जेवण झाल्यावर बसण्याऐवजीं थोडा वेळ निजणें अधिक चांगलें. आतां जेवणानंतर निजणें तें डाव्या कुशीवर निजावें. कारण वर सांगितलेंच आहे कीं, आमाशयाला दोन द्वारें असतात. एकांतून अन्न आंत येतें तें वरचें किंवा ऊर्ध्वमुख. दुसऱ्यांतून अन्न आंतड्यांत जातें तें खालचें किंवा अधोमुख. हें दुसरें द्वार (अधोमुख) उजव्या बाजूस असतें; व अन्न पचन होऊं लागलें म्हणजे तें या द्वारानें बाहेर पडूं लागतें. आमाशयाचा मोठा भाग डाव्या बाजूस असतो. याकरितां डाव्या-बाजूवर निजावें; म्हणजे उजव्या बाजूचे द्वारावर अन्नाचें दडपण बसणार नाहीं व अन्नाचें पचन चांगलें होऊन तें सावकाश खालीं जाईल. डाव्या बाजूवर निजण्याचें आणखी एक कारण आहे तें हें कीं, उजव्या बाजूला यकृत् व मोठी रक्तवाहिनी असते; तिच्यावर पचनकालीं दाब बसतां कामा नये.

जेवणाचे पूर्वी किंवा मागाहून लगेच कोणतेही शारीरिक किंवा मानसिक श्रम करूं नयेत. आर्यवैद्यकांत म्हटलें आहे कीं, "सर्वश्च भाष्याध्वशयनं त्यजेत् । पीत्वा भुक्त्वाऽऽतपं वन्हिं यानं प्लवनवाहनम् ॥ खाणें पिणें झाल्यावर सर्वांनाच भाषण, मार्गक्रमण, निद्रा, ऊन, शेक (अग्नि), चालणें, अश्वादि वाहन व पोहणें ह्या गोष्टी वर्ज्य आहेत.

अलीकडे जी जेवण होतांच लगेच *धांवपळ करीत शाळेंत

---

* जेवणानंतर धांवपळ केल्यानें काय होतें तें युरोपांतील एका डॉक्टरानें केलेल्या पुढील प्रयोगावरून स्पष्ट दिसून येतें:—ह्या डॉक्टरानें दोन सारख्या वयाच्या, सारख्या वजनाच्या कुत्र्यांनां एकाच प्रमाणानें अन्न खायाला घातलें व त्यांपैकीं एकास घरांत बांधून, दुसऱ्यास एक दोन तास पर्यंत एकसारखें धांवपळ करीत नेऊन घरीं आणलें. नंतर दोघांचेही आमाशय उघडून पाहिले. त्यांत असें दिसून आलें कीं, धांवपळ करीत नेलेल्या कुत्र्याचे पोटांत जशाचें तसेंच

जाऊन मानसिक श्रम करण्याची रीति प्रचारांत दिसत आहे ती आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या फारच अपायकारक आहे. प्राचीन काळची शिक्षणपद्धति म्हणजे सकाळीं अनशेपोटीं व सायंकाळीं अन्न जिरल्यावर विद्यार्थीगण अभ्यास करीत असे. त्यामुळें त्यांची शक्ति, आकार, बुद्धि वगैरे वर्णनीय होतीं. परंतु अलीकडे तें सर्वच बदलल्यामुळें लहानपणापासूनच मुलांच्या पचनेंद्रियांवर दाब बसत जाऊन तीं नबळीं होत जातात. त्यामुळें हल्लींची पिढी अशक्त होत होत निस्तेज व शुष्क काष्ठाप्रमाणें दिसूं लागली आहे.

जेवणानंतर कोणत्याही कामास लागणें झाल्यास निदान दोन तास तरी मध्यें वेळ गेला पाहिजे. कारण जेवणाला आरंभ केल्यापासून पचनेंद्रियांच्या उद्योगाला सुरवात होते. रसग्रंथींकडे अधिक रक्त येऊं लागतें व त्यामुळें त्यांपासून पाचकरस भसाभस निघूं लागून अन्नाचें पचन होऊं लागतें. एकंदरींत, पचनक्रिया चालली असतां रसग्रंथींना पाचकरस तयार करण्यास रक्त पाहिजे असतें, आणि अशा वेळीं आपण जर जेऊन लगेच धांवपळ करीत एखाद्या शारीरिक किंवा मानसिक श्रमाच्या कामास लागलों तर रक्तानें कोठें बरें जावें ? ज्याप्रमाणें घरांतील गड्याला एकाच वेळीं इकडून तिकडून दोघांतिघांनीं हाक मारून काम सांगावें म्हणजे त्याची जशी तारांबळ उडून जाऊन कोणतेंच काम त्याच्याकडून नीटपणें पार पडत नाहीं, त्याचप्रमाणें किंबहुना जास्त तारांबळ वर सांगितलेल्या रक्ताची होत असते. ज्याप्रमाणें व्यवहारांत पैशाशिवाय कांहीं चालत नाहीं, त्याचप्रमाणें शरीरांतील कोणतीही क्रिया रक्ताशिवाय चालत नाहीं. म्हणून जेवणाची वेळ कामावर जाण्यापूर्वी

अन्न होतें व बांधून ठेवलेल्या कुत्र्याच्या आमाशयांतील पचनक्रिया पूर्ण होऊन आमाशय रिकामा झालेला होता. यावरून जेवणानंतर धांवपळ करणें किती घातक आहे याचा वाचकांनींच विचार करावा.

दोन अडीच तास आधीं ठरविलेली असावी. म्हणजे निदान वर सांगितल्याप्रमाणें शरीरांत रक्त खेळण्याला योग्यप्रकारें संधि मिळून अग्निमांद्याचें एक मुख्य कारण तरी चुकेल.

कोणतेही शारीरिक किंवा मानसिक श्रम करून आल्यावर लगेच जेवूं नये. कारण शारीरिक श्रमानें रक्त शरीराच्या पृष्ठभागीं विशेष आलेलें असतें; किंवा मानसिक श्रमानें मेंदूकडे जास्त गेलेलें असतें. या दोन्ही कारणांमुळें रसग्रंथींना पुरेसें रक्त न मिळाल्यामुळें पाचकरस बरोबर तयार होत नाहींत. अर्थात् अशा वेळीं अन्न खाल्ल्यानें तें न जिरतां अग्निमांद्य होतें; म्हणून थोडा वेळ थांबून नंतर जेवावें.

मिताहारी माणसानें उपोषण करूं नये. कारण त्यामुळें त्याची पचनक्रिया बिघडली जाते. परंतु ज्यांच्या आमाशयाला मधुनमधुन वारंवार खात राहिल्यानें किंवा वाजवीपेक्षां फाजील खाल्ल्यानें विश्रांतीच मिळत नाहीं त्यांनीं *उपवास करणें बरें.
प्रकृतिमानाप्रमाणें थंड किंवा ऊन पाण्याचें स्नान करावें. होतां होईतों थंडपाण्यानें स्नान करणें बरें. कारण निसर्गतः मिळणाऱ्या पदार्थांची संवय ठेवल्यानें हवेच्या फेरफारानें वगैरे होणारे विकार तितके बाधत नाहींत. उदाहरणार्थ, ज्यांनां थंड पाण्याचें स्नान करण्याची संवय आहे असे लोक थंड हवेंत फिरल्यानें त्यांस फारसा त्रास होत नाहीं पण जे गरम पाण्यानें स्नान करितात असे लोक थंड हवेंत फिरल्यास त्यांस लगेच सर्दी होते. स्नान करितांना सर्व अंग चांगलें चोळून धुवावें; केंसांत मळ राहूं देऊं नये; स्नान झाल्यानंतर अंग स्वच्छ वस्त्रानें किंवा टॉवेलनें साफ पुसून काढावें; नंतर गंधानुलेपन वगैरे करून स्वच्छ वस्त्रें धारण करावींत. ऋतुमानाप्रमाणें कपडे लोंकरीचे किंवा सुताचे असावेत.

---

* येथें उपवास याचा अर्थ अलीकडे ज्याप्रमाणें उपवासाचे दिवशीं दुप्पट खाण्यांत येतें त्याप्रमाणें नसून निराहार असा समजावा.

रोज स्वच्छ हवेंत जाऊन व्यायाम करावा. सर्वांना सुलभ व आरोग्यशास्त्रदृष्ट्या उत्तम असा व्यायाम म्हटला म्हणजे नमस्कार घालणें हा होय. नमस्कार घातल्यापासून सर्वांगाला व्यायाम होतो. तसेंच धार्मिकदृष्ट्या नमस्कार घालण्याचा नियम केला म्हणजे तसाच सुरू ठेवावा लागत असल्यामुळें व्यायामांत नियमितपणा येतो. शिवाय या व्यायामाला डंबेल्स वगैरे साधनांची जरूरी लागत नाहीं. कोणत्याही स्थितींत हा करण्यास हरकत पडत नाहीं. एकंदरींत नमस्कार घातल्यापासून स्वार्थ व परमार्थ असे दोन्हीही मार्ग साधतात. व्यायामासंबंधानें वैद्यशास्त्रांत म्हटलें आहे:—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं दीप्तोऽग्निर्मेदसः क्षयः ।
विभक्तघनगात्रत्वं व्यायामादुपजायते ॥ (वा.सू.अ. २ रा.)

अर्थ:—व्यायामापासून अंग हलकें होतें, काम करण्याचें सामर्थ्य येतें, भूक वाढते, वात झडतो, शरीर पिळदार व घट्ट होतें.

ज्यांना व्यायाम करितां येत नाहीं, अशा माणसांनीं शुद्ध हवेंत तरी जाऊन बसावें. यामुळें देखील पुष्कळ फायदा होतो. ज्यांना साध्य असेल त्यांनीं हवाफेर करावा. पुष्कळदा जलपर्यटण किंवा स्थलांतर केल्यानें देखील अग्निमांद्याचे बाबतींत बराच फायदा होतो.

वृद्ध माणसांनीं आपल्या वयमानाप्रमाणें आहार कमी करीत जावें. जड पदार्थ न खातां हलके व पातळ पेजेसारखे पदार्थ खावेत. जॉर्ज चेन हे आपल्या "पथ्यापथ्य विचार" नांवाच्या पुस्तकांत म्हणतात कीं, *पन्नाशी उलटल्यावर शहाण्या माणसानें आपला आहार हळुहळु

---

* Every *wise* man, after *fifty*, ought to begin to lessen at least the quantity of his *Aliment*, and if he would continue free of great and dangerous Distempers and preserve his Senses and Faculties clear to the last, he ought every seven years go on abating gradually and sensibly, and at last *descend* out of Life as he ascended into it, even into the Child's Diet."

कमती करीत आणणें हेंच हितावह आहे. असें केल्यानें अखेरपर्यंत त्याची प्रकृति निरोगी राहून स्मरणशक्त्यादिकरून ज्ञानेंद्रियें व कर्मेंद्रियें शाबूत रहातील. जन्मलेल्या मुलाचा आहार वाढत वाढत जातो; तोच क्रम उलट दिशेनें वृद्धांनींही पत्करून आपली इहलोकची यात्रा संपवावी.

येतां जातां, तसेंच जेवणावर, गटागट फार पाणी पिऊं नये. यामुळें जठराग्नि विझला जाऊन अग्निमांद्य होतें. म्हणून जेवणावर पाणी पिणें तें जेवणाचे आरंभीं न पितां, शेवटीं फार थोडें प्यावें. शिवाय आंबटी, ताक, कढी, भाजी वगैरे पदार्थांत पाणी असतेंच. जेवणानंतर तीन चार तासांनीं पाणी पिण्याची संवय ठेवावी. यामुळें जठर साफ होण्यास बरें पडतें. आर्यवैद्यकांत जठराचे चार भाग कल्पून एक भाग पाण्यानें भरावा (पानेनैकं प्रपूरयेत्) असें सांगितलें आहे. जेवणाचे आरंभीं पाणी प्याल्यानें मनुष्य कृश होतो असें ह्मटल्याचें मागील प्रकरणांत सांगितलेंच आहे. असें होण्याचें कारण आरंभीं पाणी प्याल्यानें जाठररस पातळ होतो व त्यामुळें अर्थातच अन्न पचलें न जातां क्षीणता येते.

पिण्याचें पाणी स्वच्छ, ताजें, झऱ्याचें असून थंड असावें. अलीकडे कांहीं ठिकाणच्या लोकांखेरीज सर्वांसच—विशेषतः शहरांतील लोकांस—असें ताजें झऱ्याचें पाणी मिळणें कठीण. ह्मणून अशा लोकांनीं पाणी पिणें तें—मग तें विहिरीचें असो किंवा नळाचें असो—तापवून थंड केलेलें व गाळलेलें प्यावें. गरम पाण्यापेक्षां थंड पाणी पिण्याची संवय ठेवलेली बरी. कारण थंड पाणी विशेष श्रमाशिवाय व सर्व ठिकाणीं मिळण्यासारखें असतें. कित्येक जण थंड पाणी न पितां गरम पितात व असें गरम पाणी एखाद्या वेळीं न मिळाल्यानें थंड पाणी पिण्यांत आल्यास अन्नमार्गाच्या श्लेष्मल त्वचेचा दाह होतो, व तिच्यांतून कफ पडूं लागतो. तसेंच जाठररस व्हावा तसा तयार होत नाहीं व त्यामुळें अपचन होतें. म्हणून सर्व स्थितींत मिळेल असें

थंड पाणी पिण्याची संवय ठेवावी. गरम पाण्याचा जरुरी पुरताच उपयोग करावा. गरम पाणी पिणाऱ्यांना थंड पाणी पिण्याची संवय करून घ्यावयाची झाल्यास त्यांनीं एकदम थंड पाणी पिण्यास सुरवात न करितां पाण्याची उष्णता हळु हळु कमी करीत करीत थंड पाण्यावर आणावें.

आर्यवैद्यकांत पिण्यासाठीं जें सर्वांत उत्तम जल सांगितलें आहे, तें असें:—

पाऊस पडत असतांना रुप्याच्या किंवा कांचेच्या स्वच्छ भांड्यांत थोडा भात घालून तें भांडें पावसांत ठेवावें व तें पाण्यानें भरलें असतां त्यांत घातलेल्या भाताचा वर्ण व शितें स्वच्छ व कायम राहिलीं तर तें पाणी पिण्यालायक समजावें. याला 'गांग' अशी संज्ञा दिली आहे. पाश्चात्य वैद्यशास्त्रांत देखील औषधें बनविण्यास लागणारें शुद्ध पाणी पावसाचें असतें. हें बाटल्यांत सांठवून ठेवलेलें असतें व ह्यास शुद्धोदक (Aqua Pura) असें म्हणतात. पावसाचें पाणी जमिनीवर पडून त्याचा ऊन, चांदणें, व वायु यांशीं संपर्क झाला म्हणजे मग मात्र त्याचा बरेवाईटपणा देशकालावर अवलंबून रहातो.

अलिकडे कांहीं लोक जेवतांना बर्फाचें पाणी पितात; पण ती त्यांची मोठी चूक आहे. त्यामुळें आमाशयाच्या अंतस्त्वचेंतील रुधिराभिसरणांत फेरफार होऊन जाठररस बरोबर तयार होत नाहीं, व अपचन होण्याचा बराच संभव असतो.

माणसाच्या शरीरास लागणारे निरनिराळ्या प्रकारचे क्षार निरनिराळ्या प्रकारच्या पदार्थांपासून थोड्याबहुत प्रमाणानें मिळत असतात. तसेंच हिरव्या भाज्या, निरनिराळ्या प्रकारची फळफळावळ ह्यांत कांहीं विशिष्ट क्षार असतात; ते, तशा प्रकारचे पदार्थ खाल्ले असतां शरीरास मिळतात. प्रकृति स्वस्थ रहाण्यास यांची फार जरुरी असते. ज्या वेळीं अशा क्षारांचें प्रमाण शरीरांत कमी होतें त्या वेळीं मनुष्याला

स्कर्व्ही, रिकेट्स वगैरे रोग होतात. ह्मणून खाण्यांत निरनिराळ्या प्रकारच्या ताज्या भाज्या व फळफळावळ असावी. ज्यांना चांगल्या चांगल्या भाज्या व फळें घेण्याची शक्ति नसेल त्यांनीं निदान आंबट लिंबू, मुळा, दुधीभोंपळा वगैरे वस्तूंचा उपयोग करावा.

तसेंच रोजच्या जेवणांत ताक असावें. ताकांत रोगजंतुनाशक गुण फार असल्याचें सिद्ध झाल्यावरून पाश्चात्य वैद्य ताकापासून *आयुष्य वाढतें असें मानूं लागले आहेत. ताक करण्यासाठीं "लॅक्टोबॅसिलीन्" किंवा "फर्मेन्लॅक्टिल्" नांवाच्या चाक्या करून विकण्यांत येतात. या चाक्यांत असलेलीं द्रव्यें नीट रीतीनें तयार केलेल्या ताकांत विपुल असतात. मात्र कोणी ताक करण्याची खटपट वांचविण्यासाठीं आयतें बाजारी ताक आणून काम करूं ह्मटल्यास त्यांत त्यांचा तिळमात्र फायदा न होतां उलट तोटा होईल. कारण बाजारी ताक ह्मणजे एक तर तें

* हा शोध पहिल्यानें प्रो० ड्युक्लॉ व मेश्निकॉफ् ह्या प्रसिद्ध जंतुशास्त्रवेत्त्यांनीं लाविला. हे प्रोफेसरद्वय यूरोपखंडांतील बल्गेरिआ व त्याच्या आजूबाजूच्या देशांत फिरत असतां तिकडील लोक मोठे दीर्घायु असतात असें त्यांच्या नजरेस आल्यावरून त्यांनीं त्यासंबंधानें विशेष काळजीपूर्वक चवकशी केली व अनेक प्रयोग करून शेवटीं असें सिद्ध केलें कीं, तिकडील लोकांच्या अन्नांत ताकाचा फार उपयोग करण्यांत येत असतो. ताकांत शरीराला फार उपयोगी असे एक प्रकारचे जंतु असतात त्यांनां लॅक्टिक जंतू असें ह्मणतात. हे जंतु, दुसऱ्या प्रकारच्या शरीराला अपायकारक अशा जंतूंचा (ह्मणजे आंतड्यांत अन्न कुजविण्याची क्रिया ज्या जंतूंमुळें होऊन त्यापासून उत्पन्न झालेलीं विषारी द्रव्यें रक्तांत शोषिलीं जातात व त्यामुळें पुढें देहाचें आरोग्य नष्ट होतें व नानाप्रकारचे रोग उद्भवतात त्या जंतूंचा) नाश करितात. यावरून वाचकांस समजलेंच असेल कीं, जंतूंमध्यें दोन जाती आहेत. एक उपकारी व दुसरी अपकारी. ताकाचा उपयोग केल्यानें उपकारी जंतूंचा शरीरांत संचय होतो व त्यामुळें कोणत्याहीवाटे का होईना, अन्नमार्गांत जाऊन राहिलेल्या किंवा वृद्धि पावत असलेल्या जंतूंचा नाश होतो अर्थात् आरोग्य प्राप्त होतें.

चांगल्या रीतीनें तयार केलेलें नसतें व तें उघडें राहिल्यानें त्यांत शेंकडों हानिकारक जंतूंची वाढ झालेली असते. यासाठीं ताक करणें तें *पाश्चात्य वैद्यशास्त्रोक्त पद्धतीनें काळजीपूर्वक करावें.

---

* **ताकाची कृतिः**—ताक करण्यासाठीं पहिल्यानें दुधाचें दहीं बनवावें लागतें. वास्तविक पहातां दुधाचें दहीं होणें ह्मणजे त्यांत एक प्रकारची विकृति उत्पन्न करणें हें आहे. दुधांत एक प्रकारचे जंतु–ज्यांना ल्याक्टिक् जंतु ह्मणतात ते–उत्पन्न होऊन त्यांची वाढ झाली, ह्मणजे त्यास आपण दहीं असें ह्मणतों. दहीं करण्यासाठीं चांगलें दूध आणून तें पहिल्यानें पंधरा मिनिटेंपर्यंत उकळवावें ह्मणजे त्यांत आधीं कांहीं जंतूंचा प्रवेश झालेला असल्यास ते मरून जातील. नंतर तें साधारण आपल्या रक्ताच्या उष्णतेहून जरा जास्त गरम राहील अशा बेतानें थंड होऊं द्यावें. कारण दुधाची उष्णता जास्त असली तर त्यांत दहीं बनविण्यासाठीं घातलेल्या विरजणांतील जंतु निर्बल होतात. व वर सांगितलेल्या उष्णतेहून कमी असल्यास शिथिल व गाफिल होऊन त्यांचे व्यापार बंद पडतात. याकरितां दहीं बनविण्यासाठीं दूध घेणें तें १०४° डिग्री उष्णतेचें असावें. उष्णता जाणण्यासाठीं उष्णतामापक यंत्र असलें तर फार उत्तम. पण तें नसल्यास हें जाणण्याचा सोपा मार्ग ह्मणजे दुधांत बोट घातलें असतां तें दूध साधारण गरम लागलें ह्मणजे उष्णता बेताची आहे असें समजावें. दहीं बनविण्यासाठीं कांचेचें भांडें फार उत्तम. दह्यांचें भांडें वापरण्यापूर्वीं उकळल्या पाण्यानें दोन तीन वेळां साफ धुवून टाकावें. नंतर त्यांत वरील उष्णतेचें दूध घालून त्यास विरजण घालावें व भांडें चांगल्या बंदोबस्तानें चुलीच्या बाजूला साधारण गरम अशा जागीं झांकून ठेवावें. दह्यास विरजण लावल्यापासून त्यांत त्याची क्रिया घडून येण्यास दहा बारा तासांचा अवधि लागतो. नंतर हें तयार झालेलें दहीं घेऊन त्यांत थोडें स्वच्छ थंड पाणी घालावें व रवीनें घुसळून वर आलेलें लोणी निराळें काढावें. लोणी काढून राहिलेला जो प्रवाही पदार्थ त्यालाच ताक असें म्हणतात. रवीनें घुसळल्यानें जंतु मोकळे होऊन ताकांत येतात. आतां दहीं बनविण्यासाठीं जें विरजण घालावयाचें तें आदल्या दिवसाचें चांगलें असावें. बाजारी नसावें. कारण बाजारी दहीं चांगल्या रीतीनें तयार केलेलें नसल्यामुळें व उघडें राहिल्यानें त्यांत भिन्न भिन्न जातीचे शरीराला अपायकारक असे असंख्य जंतु शिरलेले

ताकापासून एक मोठा गुण आहे तो हा कीं, केंस पिकणें, त्वचेला सुरकुत्या पडणें, अंगाचा वर्ण फिरणें, व आणखी कांहीं रीतींनीं माणसाला अकालीं उतारवयाची झांक मारणें, हीं नाहींशीं होतात. याचें कारण असें असतें कीं, रक्तमांसांत चुन्याचे वगैरे जे क्षार असतात ते रक्तवाहिन्यांच्या पडद्यांत जमून त्यांचा त्यांच्या आंतल्या बाजूला पातळ पापुद्रा (थर) बनतो. मग हळुहळु हा थर वाढत जाऊन तरुणपणींचा लवचिकपणा कमी होतो व उतारवयाचा कडकपणा रक्तवाहिन्यांच्या अंगीं येऊन त्यामुळें शरीराचें चांगलें

असतात. यासाठीं असें दहीं विरजणास न घेतां दहीं करण्यासाठीं येणाऱ्या चाक्या (ल्याक्टोबॅसिलीन् किंवा फर्मेनूल्याक्टिल्) आणून त्यांचा उपयोग करावा. फर्मेनूलॅक्टिलच्या ५।६ चाक्या घेऊन त्यांची बुकी करावी. ती वर सांगितलेल्या उष्णतेच्या सोळा औंस दुधांत चांगली मिसळावी. ज्यांना अशा प्रकारच्या जंतूंचें विरजण वापरणें योग्य वाटत नसेल त्यांनीं एक वेळा शेजारच्या माणसाकडचें किंवा निरुपायास्तव बाजारी आणून विरजण लावावें व वर सांगितलेली खबरदारी घ्यावी. अशा रीतीनें काळजीपूर्वक रोज रोज नवें दहीं बनवीत जावें म्हणजे आंत इतर दुसरे जंतु जाणार नाहींत व मुळांत जे कांहीं आलेले असतील ते ल्याक्टिक् आसिडानें मरून जातील. तरी पण ल्याक्टोबॅसिलीन् किंवा फर्मेनूल्याक्टिल् वापरणें हें सर्वांत चांगलें. १०४° डिग्रीपेक्षां दुधाची उष्णता जास्त असली तर हे जंतु निर्बल होतात किंवा मरून जातात, ही गोष्ट लक्षांत ठेविली पाहिजे. गरम भातावर दहीं किंवा ताक घेऊं नये म्हणून सांगतात त्याचा हेतु हाच आहे. अर्थात् त्याची कढी केल्यानें फायदेशीर होणार नाहीं हें निराळें सांगावयास नकोच. तसेंच दह्यांत किंवा ताकांत मीठ मिसळून ठेऊन फार वेळ झाला तर त्यापासून हे जंतू मरतात. म्हणून जेवणापूर्वी त्यांत मीठ मिसळून ठेऊं नये. वेळींच जेवतांना मीठ मिसळून जेवावें. कित्येक तुरटी किंवा लिंबाच्या रसापासूनही दहीं बनवितात, पण त्यांत कांहीं अर्थ नाहीं; कारण त्यांत वर सांगितलेले जंतु नसतात. अशा दह्यानें खोकला वगैरे होण्याचा मात्र संभव आहे.

पोषण होत नाहीं. कधीं कधीं हे क्षार सांध्यांत जमतात व त्यामुळें सांधे धरतात व दुखूं लागतात. ताक नेहमीं घेतल्यानें हे क्षार हळु हळु वितळून जाऊन लवकरचीवाटे निघून जातात, व त्यामुळें उतारवयाची झांक लवकर येत नाहीं; किंवा अकालीं आलेली असली तर नाहींशी होते. त्याचप्रमाणें सांधे नरम पडून बरे होतात. मूत्रपिंडावर परिणाम होऊन मूत्र साफ होतें. त्यामुळें रक्तमांसांतील दोष निघून जातात. तसेंच यानें सर्व अन्नमार्ग साफ होऊन त्याची पचनक्रिया उत्तम रीतीनें चालूं लागते; भूक वाढते; शौचास साफ होतें; झोंप चांगली लागते आणि यकृत् व दुसरीं पचनेंद्रियें आपापलीं कामें उत्तम रीतींनीं करूं लागतात. यावरून आपल्या अन्नांत प्राचीनकाळापासून चालू असलेल्या ताकाचे गुण किती चांगले आहेत हें पाहिलें म्हणजे आपल्या पूर्वजांची बुद्धि किती चौकस होती याचें अनुमान होतें.

शेवटीं एक गोष्ट सांगावयाची राहिली ती ही कीं, कोणत्याही माणसानें, तो विवाहाला योग्य होऊन गृहस्थाश्रम पत्करल्यावर त्याची आपल्या सहधर्मचारिणीशीं गांठ पडेतोंपर्यंत त्यानें ब्रह्मचर्यानें वागण्याची खबरदारी घेतली पाहिजे. कारण, त्यापूर्वीं स्त्रीविषयक विचारांस मनांत

१ आपल्या प्राचीन चरकसुश्रुतादि वैद्यक ग्रंथांत स्त्रीपुरुषसमागमासंबंधानें अनुक्रमें सोळा व पंचवीस वर्षांची मर्यादा सांगितली आहे. आतां ही मर्यादा अलीकडे आयुर्मर्यादा कमी झाल्याकारणानें कांहीं लोकांना जरी पाळतां येत नसली तरी त्यांनीं ती निदान वाग्भटकारांनीं सांगितल्याप्रमाणें ह्मणजे वीस वर्षांचा पुरुष व सोळा वर्षांची स्त्री याप्रमाणें तरी राखण्याचा प्रयत्न करावा. मात्र ही जी मर्यादा सांगितली ती निरोगी स्त्रिपुरुषांना आहे हें लक्षांत ठेवावें.

२ स्मरणं कीर्तनं केलिः प्रेक्षणं गुह्यभाषणम् । संकल्पोऽध्यवसायश्च क्रियानिर्वृत्तिरेव च ॥ एतन्मैथुनमष्टाङ्गं प्रवदन्ति मनीषिणः । विपरीतं ब्रह्मचर्यमेतदेवाष्टलक्षणम् ॥

दक्षस्मृति.

संचार करूं दिल्यानें त्या विचारांचा परिणाम पूर्ण स्थितीला न पावलेल्या अशा वीर्योत्पादक पिंडांवर होऊन रेतस्खलन होऊं लागतें, क्षीणता येते, अग्निमांद्य होतें व अकालीं वृद्धावस्था प्राप्त होते. मात्र कोणीं असें समजूं नये कीं, गृहस्थाश्रमामध्यें विषयसुखांत मग्न असल्यास चालेल. परंतु गृहस्थाश्रमामध्यें देखील त्याचें अतिक्रमण केल्यानें वरीलप्रमाणेंच अशक्तपणा, निरुत्साह, स्मरणशक्ति कमी होणें, क्षुधामांद्य वगैरे विकार जडतात हें विसरतां कामा नये. यासाठीं ज्यांनां अग्निमांद्य न होतां शरीरप्रकृति सदृढ रहावी अशी इच्छा असेल त्यांनीं या बाबतींत *व्यवस्थेशीर वागण्याची खबरदारी घ्यावी.

२ रोगपरिहारक (औषधि) उपायः—औषधी चिकित्सेसंबंधानें या ठिकाणीं फार खोल जावयाचें नसून साधारण रीतीनें लोकांनां सहजगत्या करितां येतील अशा उपायांचा विचार करणें आहे. कारण रोगाचें तसेंच उग्र स्वरूप असल्यास त्या वेळीं वैद्याचा सल्ला घेण्याशिवाय गत्यंतरच नाहीं. आतां मागील भागांत वर्णन केलेल्या लक्षणांच्या क्रमानें उपचारांचा विचार करूं.

अरुचिः—ही पूर्वीं सांगितल्याप्रमाणें पचनक्रिया बरोबर न झाल्याकारणानें होत असते. यासाठीं पचनांत कोठें बिघाड झाला आहे याचा शोध करून त्याचें कारण काढून टाकावें. अरुचि औषधाशिवाय स्वाभाविक रीतीनें बरी होते किंवा नाहीं हें आधीं पहावें. उदाहरणार्थ, तापांतील अरुचि ताप गेल्यावर आपोआप नाहींशी होते. तसेंच अग्निमांद्यामुळें आलेली अरुचि अग्निमांद्य दूर झाल्यावर नाहींशी होते. अरुचि सुधारण्यासाठीं मुख्य उपाय म्हणजे जेणेंकरून

---

* रघुवंशाच्या पहिल्या सर्गांत महाकवि श्रीकालिदास ह्मणतात कीं, "प्रजायै गृहमेधिनाम्." याचा हेतु देखील स्त्रिसुखाचा उपभोग घेणें तो जास्त नसून माफक असावा; हाच होय.

पचन सुधारून भूक लागेल व पचनक्रिया नैसर्गिक रीतीनें होईल अशा औषधांची योजना करणें. या औषधांत **आम्लप्रतियोगी** (Alkaline) औषधें म्हणजे सोडा बायकार्ब, पोव्याश् बायकार्ब, स्पिरिट अॅमोनिआ अॅरोमॅटिक, शंखभस्म, शौक्तिकभस्म, मॅग्नेशिआ कार्ब वगैरे; **तिक्त** (Bitters) औषधें म्हणजे सिंकोना, कडुनिंब, सांतवीण यांच्या साली, कटुकी वगैरे; **सुगंधितिक्त** (Aromatic Bitters) औषधें म्हणजे किराईत, नारिंगसाल, जेन्शन वगैरे; **लालोत्पादक** (Sialagogues) औषधें म्हणजे आम्लद्रव्यें, चिंच, लिंबू, नारिंगें, संत्रें, अलुबुखार, आसवें वगैरे व **कटु** (Pungent or Acrid) औषधें म्हणजे मिरची, पिंपळी, चित्रक, मिरीं, राई, आलें वगैरे; हीं येतात. या सर्व औषधांचा भूक लागण्यास व अरुचि नाहींशी होण्यास फार चांगला उपयोग होतो.

अरुचि नाहींशी होण्याकरितां हीं औषधें पोटांत घेणें झाल्यास तीं पुढीलप्रमाणें तयार करून घ्यावींत.

सोडा बायकार्ब.–४५ ग्रेन.

स्पिरिट अॅमोनिआ अॅरोमॅटिक.–१ ड्राम.

टिंक्चर कार्डमम् को०.–१ ड्राम.

अॅक्वा क्लोरोफॉर्म.–३ औंस.

याप्रमाणें सर्व एकत्र करून त्या मिश्रणाचे ३ भाग करावेत. त्यांतील एक सकाळीं, एक दुपारीं व एक संध्याकाळीं याप्रमाणें दिवसांतून ३ वेळा जेवणापूर्वी १५ मिनिटें घेणें. कोष्ठशुद्धि साफ होत नसल्यास वरील मिश्रणांतच कोठ्याच्या मानानें सल्फेट् ऑफ् मॅग्नेशिआ ४ पासून ८ ड्राम मिळवावा. ज्यांना इंग्रजी

औषधें मिळण्यासारखीं नसतील त्यांनीं पंचकोलचूर्ण[1], ताली-सादिचूर्ण[2], यवानीखांडवचूर्ण[3], दाडिमाष्टकचूर्ण[4], यांपैकीं एखाद्या चूर्णाचा उपयोग करावा. यांनीं अग्नि प्रदीप्त होऊन अरुचि नाहींशी होते. अगर माहाळुंगीचे फळांतील केशर, सैंधव, सुंठ, मिऱ्यें, पिंपळी हीं थंड पाण्यांत वाटून त्या पाण्याचे दिवसांतून २-३ वेळ गुळणे करावेत. जेवणाचे आरंभीं आलें, मीठ, लिंबु, यांचा उपयोग करावा म्हणजे अरुचि नाहींशी होते. याशिवाय अप्रत्यक्ष रीतीनें अरुचि नाहींशी होईल अशा प्रकारचें अन्न सेवन करावें. उदाहरणार्थ, अन्नांत आवडणारे व सहज पचतील असे पदार्थ असावेत.

तोंड येणें:—यांतही वर सांगितल्याप्रमाणें कारणांचा प्रतीकार करावा. अन्न मसालेदार पदार्थांचें नसावें. अन्नांतील पदार्थ हलके असावेत. औषधी उपचारांमध्यें वरील प्रमाणेंच पहिल्यानें पचनक्रिया सुधारावी. मलावरोध असल्यास रेचक देऊन दूर करावा. तोंडांतील व्रण बरे होण्याकरितां निरनिराळ्या ग्राही

१-पिंपळी, चवक, सुंठ, पिंपळमूळ, चित्रक हीं पांच औषधें समभाग घेऊन त्यांचें वस्त्रगाळ चूर्ण करावें. मात्रा (Dose) ६ पासून १२ गुंजा.

२-तालीसपत्र १ तोळा, मिऱ्यें २ तोळे, सुंठ ३ तोळे, पिंपळी ४ तोळे, वंशलोचन ५ तोळे, वेलची आणि दालचिनी हीं अर्धा अर्धा तोळा. याप्रमाणें चूर्ण करून त्यांत ३२ तोळे साखर मिळवावी. मात्रा १२ पासून २४ गुंजा.

३-अजमोदा, डाळिंब, सुंठ, चिंच, अम्लवेतस, आंबट बोर हीं सहा औषधें चार चार तोळे घ्यावीं; मिऱ्यें अडीच तोळे, पिंपळी दहा तोळे, दालचिनी, पादेलोण, धणे, जिरें हीं चार औषधें दोन दोन तोळे; साखर चौसष्ट तोळे याप्रमाणें सर्व औषधांचें चूर्ण करून एकत्र मिळवावें. मात्रा १२ पासून २४ गुंजा.

४-डाळिंबसाल २ तोळे, खडीसाखर आठ तोळे; वेलची, दालचिनी, तमालपत्र हीं तीन मिळून १ तोळा, सुंठ, मिरें, पिंपळी हीं प्रत्येक एकेक तोळा; याप्रमाणें सर्वांचें चूर्ण करून एकत्र मिळवावें. मात्रा पाव ते अर्धा तोळा.

औषधांच्या (खैर, वड, बाभूळ, बकुळ वगैरे) सालींचा काढा करून त्याचे गुळणे करावेत. किंवा दारुहळद, गुळवेल, हरडा, बेहडा, आंवळकाठी, द्राक्षें, जाईचा पाला, धमासा हीं आठ औषधें प्रत्येक पाव तोळा घेऊन त्यांच्या काढ्याचे गुळणे करावेत. कधीं नुस्त्या मधाचे गुळणे केल्यानेंही तोंडांत झालेले व्रण बरे होतात. इंग्रजी औषधें मिळण्यासारखीं असल्यास पोटॅश् क्लोरस् ग्रेन्स् १५ व पाणी १ औंस याचे किंवा ग्लाय्को थाय्मोलीन् १ औंस व पाणी ४ औंस याचे गुळणे केल्यानेंही फायदा होतो. पुष्कळदां टंकणखार, सोनगेरू किंवा बिस्मथ् सब्नायट्रस् यांपैकीं एखादें १५ ग्रेन्स् व १ ड्राम मध किंवा ग्लिसरीन यांमध्यें मिळवून तोंड आलेल्या भागास लावल्यानें चांगला उपयोग होतो. कित्येकदां व्रणावर काताची बुकी लावल्यानें किंवा वर सांगितलेल्या ग्राही औषधांच्या सालींच्या काढ्यांत किंवा पाण्यांत तुरटी दर औंसास ५ ग्रेनस् टाकून गुळणे केल्यानें व्रण बरे होतात. इतकेंही करून जर व्रण बरे होत नसले तर त्यांवर सिल्व्हर नाय्ट्रेट्चें सोल्यूशन् (सिल्व्हर नाय्ट्रेट् १० ग्रेन्स् व बाष्पोदक १ औंस) कापसाच्या बोळ्यानें दिवसांतून १—२ वेळ लावावें म्हणजे व्रण लवकर बरे होतात.

जर तोंडाला घाण येत असेल तर तिचें कारण शोधून काढून तें दूर करावें. दांत साफ नसल्यास ते साफ करावे; त्यांच्यावर मळाचीं किटें असल्यास तीं दंतवैद्याकडून काढून टाकावीं. तसेंच दांतांच्या फटींत मळ सांचलेला असला अगर अन्न राहून कुजलेलें असलें तर तें काढून टाकावें. कोणताही पदार्थ खाल्ल्यावर तोंड साफ धुवून टाकावें. रोज दोन वेळ दंतधावन करून दांत साफ राखावेत. यासाठीं दंतधावन चूर्णांत सुगंधी, जंतुनाशक व जेणेंकरून दांत साफ होऊन घाण नाहींशी होईल असे पदार्थ असावेत. अशा प्रकारचें मंजन करणें झाल्यास तें खालीं दिल्याप्रमाणें तयार करून ठेवावें.

खडू (प्रेसिपिटेट् चॉक).—अर्धा पौंड.

ॲसिड बोरिक.—दोन औंस.

पोट्याश् क्लोरस्.—दोन औंस.

मॅग्नेशिया कार्ब.—¼ पौंड.

थायमॉल्.—५ ग्रेन्स.

पल्व्हिस् सॅपोडुरस् (साबूची बुकी).—एक औंस.

याप्रमाणें सर्व औषधांची वस्त्रगाळ बुकी चांगल्या रीतीनें मिश्र करावी. हिरड्या पोंचट झाल्यानें त्यांतून रक्त येत असल्यास वरील मंजनाच्या एक औंस बुकींत १०-१५ ग्रेन्स हिराबोळाची बुकी घालून त्यानें दांत घांसावेत. अशा पोंचट हिरड्यांनां टिंक्चर कॅटेच्यू व टिंक्चर मऱ्ह समप्रमाणानें एकत्र करून तो अर्क कापसाच्या बोळ्यानें दिवसांतून १—२ वेळ लावल्यानेंहि फायदा होतो. तोंडाला विशेष घाण येत असल्यास वरील दंतधावन चूर्णाचे एक औंस बुकींत दीड ग्रेन पेपरमिंठाचें फूल अथवा ग्वाल्थेरिया तेलाचे ३ थेंब टाकून त्याचा उपयोग करावा. ज्यांना हीं औषधें मिळण्यासारखीं नसतील त्यांनीं खडू, बदामांच्या सालींची राख, सुपारी जाळून तिची राख, यांपैकीं जें मिळण्यासारखें असेल तें आणून त्यांत लक्षणांप्रमाणें हिराबोळ, कापूर वगैरे टाकून त्याचा उपयोग करावा. अगर आर्यवैद्यकांत सांगितल्याप्रमाणें रुई, [illegible] खैर, करंज, अर्जुनसादडा इत्यादि झाडांच्या मृदु [illegible]कांच्या काड्या दांता[illegible] चावून हिरड्यांना इजा न करितां त्यांचा [illegible] सकाळीं व जेवणानंतर दांत साफ करण्यास उपयोग करावा. हिरड्या पोंच[illegible] त्यानें अगर दुसऱ्या कोणत्याही कारणानें दांतांतून रक्त येत अ[illegible]ल्यास दंतधावन काष्ठाच्या ऐवजीं दंतधावन चूर्णाचा उपयोग करणें बरें. एकंदरींत जो उपाय करणें तो, तोंडांतील व्रण, हिरड्या वगैरे भागांस इजा न करील असा असावा.

घसा येणें:—यांतही वरील प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें औषधें वगैरे घेण्यांत खबरदारी घेतली पाहिजे. वर सांगितलेल्या ग्राही औषधांच्या सालींचे गुळणे; तसेंच घशाचा दाह व कफ पडणें बंद करण्यासाठीं ग्लिसरीन[1] ॲसिड टॅनिक, कॅर्बॉलिक[2] थ्रोट ॲप्लिकेशन् आयोडीन[3] थ्रोट ॲप्लिकेशन् किंवा सोल्यूशन् आर्जेंटाय्[4] नायट्रस् वगैरे औषधें कापसाच्या बोळ्यानें घशास लावल्यानें चांगला फायदा होतो. हीं औषधें लावूनही त्याशिवाय पोटांत खालील औषध द्यावें ह्मणजे लवकर फायदा होतो.

पोट्याश् क्लोरस्.—अर्धा ड्राम.
पोट्याश् ब्रोमाईड्.—अर्धा ड्राम.
टिंक्चर बेलाडोना.—२० थेंब.
ग्लिसरीन.—१ ड्राम.
शुद्धोदक.—३ औंस.

याप्रमाणें मिश्रकरून त्याचे तीन भाग करावे व दिवसांतून तीन वेळां घ्यावे. शौचास साफ होत नसल्यास वरील मिश्रणांतच मॅग्नेशिआ सल्फ जसा कोठा जड किंवा हलका असेल त्याप्रमाणें मिळवून घ्यावें. अगर कडु निंबाची साल, रक्तचंदन, नागरमोथा, काळीं द्राक्षें, जेष्टिमध, दारुहळद, गुळवेल, पद्मकाष्ठ, काळावाळा, त्रिफला हीं

१—[illegible]रिन् ॲ. टॅनिक करण्यासाठीं एक औंस टॅनिक ॲसिड घेऊन तें थोड्याशा ग्लिसरीनम[illegible] चांगल्या रीतीनें मिळवावें व तें मिश्रण पांच औंस [illegible]तोंपर्यंत [illegible] घालावें.

२—ॲसिड कॅर्बॉलिक ४ ड्राम, ओलियम् मेंथा १ ड्राम, कोकेन हायड्रोक्लोराईड् १५ ग्रेन्स, टिं० आयोडीन ४ ड्राम व ग्लिसरीन ४ औंस.

३—आयोडीन ५ ग्रेन्स, पो० आयोडाईड १० ग्रेन्स, लवंगाचें तेल ५ थेंब व ग्लिसरीन १ औंस.

४—सिल्व्हर नायट्रेट् २० ग्रेन्स व बाष्पोदक १ औंस.

तोळा तोळा घेऊन त्यांच्या पांच पुड्या कराव्या व दररोज एका पुडीचा ३२ तोळे पाण्यांत अष्टमांश काढा करून वस्त्रगाळ करावा व त्यांतील अर्धा सकाळीं व अर्धा संध्याकाळीं घ्यावा म्हणजे घशाची सूज व व्रण बरे होतात. पुष्कळदां लवंगादिवटीचाहि फार चांगला उपयोग होतो. यांतील एखादी गोळी खडिसाखरेच्या खड्याबरोबर तोंडांत धरून रस गिळीत राहिल्यानें घशाचा दाह, खोकला वगैरे नाहींसा होतो. तथापि हे सर्व फायदे अपचनाचें कारण काढून टाकल्यानंतरच दिसून येतात. जोंपर्यंत अपचनाचें कारण चालू आहे तोंपर्यंत या व इतर औषधांचा कांहींही उपयोग होत नाहीं.

पथ्य.

हा वेळपर्यंत आपण तोंडासंबंधीं होणाऱ्या लक्षणांच्या चिकित्सेसंबंधानें साधारण विचार केला. यापुढें खरोखरी पहातां यांतील अत्यंत महत्त्वाचा विषय म्हणजे पथ्य हा होय. प्रकृतीला मानवेल अशा प्रकारचा आहार ठेवणें याला पथ्य असें म्हणतात व अशा* प्रकारचें पथ्य संभाळल्यानें आरोग्याला व आयुर्वृद्धीला बरीच मदत होते. अपचनासंबंधानें होणाऱ्या विकारांशीं पथ्याचा विशेष संबंध आहे. पुष्कळ औषधें घेतलीं परंतु पथ्य संभाळलें नाहीं तर त्यांचा शरीरावर कांहींही चांगला परिणाम होत नाहीं. ह्मणून अग्निमांद्याच्या विकारांत औषधांपेक्षां पथ्यासंबंधानें विशेष काळजी [illegible] पाहिजे. असो. मुखाच्या होणाऱ्या लक्षणांम[illegible] घेणें तें जेणेंकरून तोंडांतील व्रण व घशाचा दाह जा[illegible] नाहीं आणि सहज पचेल अशा प्रकारचें असावें. उदाहरणार्थ; साबुदाण्यांची खीर, तांदुळांची कण्हेरी, आरारूटची कांजी, दूध वगैरे. अन्नां[illegible]

---

* Diet well-ordered bears the greatest part in the prolongation of life.

FRANCIS BACON.

पचनाला व गिळण्यास कठीण, तिखट, आंबट, उत्तेजक, तेलकट वगैरे पदार्थ नसावेत. हें पथ्य विशेषतः मुखपाक व घशाचा दाह यांत चांगलें उपयोगी पडतें. अरुचि उत्पन्न करणाऱ्या कारणांचा आमाशयादि इंद्रियांशीं संबंध पोहोंचतो; यासाठीं कारणांकडे लक्ष्य ठेवून तीं दूर होतील व रुचि येईल असें अन्न घ्यावें. अरुचि नाहींशी होण्याकरितां निरनिराळ्या प्रकारचे रुचकर पदार्थ, तऱ्हेतऱ्हेचीं रायतीं, चटण्या, कोशिंबिरी, लोणचीं, मुरांबे वगैरे आम्ल, तिक्त व कटुयुक्त पदार्थ, जेणेंकरून रसनेंद्रियाचे सुप्त ज्ञानतंतू जागृत होतील व लालोत्पादक पिंड तरतरित होऊन लाळ सुटेल अशा पदार्थांची योजना करावी. हे जे पदार्थ सांगितले त्यांच्या वर्णनावरून जर तोंडाला पाणी सुटतें तर मग त्यांच्या प्रत्यक्ष संपर्कानें काय होईल हें निराळें सांगावयास नकोच. तसेंच निरनिराळ्या प्रकारची फळफळावळ, शाकभाज्या यांचा उपयोग करावा. म्हणजे अरुचि नाहींशी होऊन भूकही लागेल.

अन्न खाण्यापूर्वीं पहिल्यानें तोंडाच्या लक्षणांसंबंधीं वर लिहितांना सांगितलेले निरनिराळे जंतुनाशक व मुख शुद्ध करणारे काढे, ग्लायको थायमोलीन्, पोट्याश् क्लोरस् वगैरे औषधांनीं तोंड साफ करून नंतर अन्न घ्यावें. असें केल्यानें तोंडांतील मळ, उत्सर्ग व निरनिराळे रोगोत्पादक सूक्ष्मजंतू अन्नांत मिसळल्यानें होणारे रोग होत नाहींत.

[illegible] करपट ढेकर येणें:—आमाशयाच्या अपचनांत करपट ढेकर येणें हें एक लक्षण [illegible]. हें लक्षण अन्न बरोबर पचन न झाल्या-[illegible] होत [illegible] करितां आपल्या प्रकृतीला मानवेल अशाच प्रकारचें अन्न खावें. कधीं कधीं आमाशय इतका दुर्बळ झालेला असतो कीं, कितीही हलकें अन्न घेतलें तरी देखील तें पचन होत नाहीं व कुजून त्यापासून करपट ढेकर येऊं लागतात. अशा वेळीं आमाशयाची शक्ति वाढेल, खाल्लेलें अन्न जिरण्यास कृत्रिम रीतीनें मदत होईल व पचनास लागणारा जाठररस चांगल्या रीतीनें तयार

होईल अशीं औषधें घेतलीं पाहिजेत. आमाशयाची शक्ति वाढविणाऱ्या औषधांत खनिज आम्लें (Mineral acids), कुचला वगैरे औषधें येतात. कृत्रिम रीतीनें मदत करणाऱ्या औषधांत टाका डायास्टेस्, लॅक्टो पेप्टीन्, पपईचें सत्त्व (पपेन्), लायकर प्यांक्रिआटिकस् वगैरे औषधें येतात व जाठररस वाढविणाऱ्या औषधांत आम्लप्रतियोगी, आम्ल, तिक्त, कटु वगैरे औषधें येतात. यासाठीं ज्याप्रमाणें जठराची स्थिति असेल त्याप्रमाणें औषधांचा उपयोग करावा. उदाहरणार्थः—जाठररस अपुऱ्या स्थितींत तयार होत असला तर जेवणाबरोबर लॅक्टो पेप्टिन् १० पासून २० ग्रेन्स किंवा पपेन् १ पासून ८ ग्रेन्स हीं औषधें घ्यावींत. तसेंच जाठररस चांगल्या रीतीनें तयार होण्यासाठीं आम्लप्रतियोगी व तिक्त औषधें जेवणापूर्वीं घ्यावीं किंवा आम्ल औषधें जेवणानंतर घ्यावीं. कोणीहीकडून अन्न पचेल अशी व्यवस्था करावी. आमाशयांत आम्ल जास्त वाढून त्यामुळें पचनास हरकत येत असेल तर जेवणापूर्वीं आम्ल औषधें व जेवणानंतर आम्लप्रतियोगी औषधें घ्यावीं. विशेषेंकरून कारणांकडे लक्ष देऊन चिकित्सा करावी म्हणजे सर्व ठीक पडेल.

घशाशीं व छातींत जळजळणें, मचूळ येणें:—अशा प्रकारच्या विकारांत आम्लप्रतियोगी औषधांचा उपयोग करावा. तसेंच याचीं दुसरीं कांहीं कारणें असल्यास तीं काढून टाकावींत.

जठरशूल:—यांत कारणांप्रमाणें उपचार [illegible] पाहिजेत. ज्यावेळीं शूल मज्जाजालाचे क्षोभानें होतो त्यावेळीं [illegible] ईड, बिस्मथ सब्नायटस् वगैरे शामक औषधांचा उपयोग केला पाहिजे. ज्यावेळीं अन्न खातांच शूल होत असेल त्यावेळा आमाशयांत व्रण किंवा चरे पडलेले आहेत किंवा काय त्याचा शोध करवून त्यावर उपाय करवावा. जर लवणाम्ल वाढून त्याचा जठराचे अंतस्त्वचेस स्पर्श झाल्यानें अगर अधोमुखाचें जोरानें आकुं-

घसा येणें:—यांतही वरील प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें औषधें वगैरे घेण्यांत खबरदारी घेतली पाहिजे. वर सांगितलेल्या ग्राही औषधांच्या सालींचे गुळणे; तसेंच घशाचा दाह व कफ पडणें बंद करण्यासाठीं ग्लिसरीन[1] ॲसिड टॅनिक, कॅर्बालिक[2] थ्रोट ॲप्लिकेशन् आयोडीन[3] थ्रोट ॲप्लिकेशन् किंवा सोल्यूशन् आर्जेंटाय्[4] नाय्ट्रस् वगैरे औषधें कापसाच्या बोळ्यानें घशास लावल्यानें चांगला फायदा होतो. हीं औषधें लावूनही त्याशिवाय पोटांत खालील औषध द्यावें ह्मणजे लवकर फायदा होतो.

पोट्याश् क्लोरस्.—अर्धा ड्राम.
पोट्याश् ब्रोमाईड्.—अर्धा ड्राम.
टिंक्चर बेलाडोना.—२० थेंब.
ग्लिसरीन.—१ ड्राम.
शुद्धोदक.—३ औंस.

याप्रमाणें मिश्रकरून त्याचे तीन भाग करावे व दिवसांतून तीन वेळां घ्यावे. शौचास साफ होत नसल्यास वरील मिश्रणांतच मॅग्नेशिआ सल्फ जसा कोठा जड किंवा हलका असेल त्याप्रमाणें मिळवून घ्यावें. अगर कडु निंबाची साल, रक्तचंदन, नागरमोथा, काळीं द्राक्षें, जेष्टिमध, दारुहळद, गुळवेल, पद्मकाष्ठ, काळावाळा, त्रिफला हीं

---

१ ग्लि[illegible]रिन् ॲ. टॅनिक करण्यासाठीं एक औंस टॅनिक ॲसिड घेऊन तें थोड्याशा ग्लिसरीनमध्यें द[illegible] चांगल्या रीतीनें मिळवावें व तें मिश्रण पांच औंस [illegible]तोंपर्यंत त्यांत [illegible] [illegible]न घालावें.

२—ॲसिड कॅर्बालिक ४ ड्राम, ओलियम् मेंथा १ ड्राम, कोकेन हाय्ड्रोक्लोराईड् १५ ग्रेन्स, टिं॰ आयोडीन ४ ड्राम व ग्लिसरीन ४ औंस.

३—आयोडीन ५ ग्रेन्स, पो॰ आयोडाईड १० ग्रेन्स, लवंगाचें तेल ५ थेंब व ग्लिसरीन १ औंस.

४—सिल्व्हर नाय्ट्रेट् २० ग्रेन्स व बाष्पोदक १ औंस.

तोळा तोळा घेऊन त्यांच्या पांच पुड्या कराव्या व दररोज एका पुडीचा ३२ तोळे पाण्यांत अष्टमांश काढा करून वस्त्रगाळ करावा व त्यांतील अर्धा सकाळीं व अर्धा संध्याकाळीं ध्यावा म्हणजे घशाची सूज व व्रण बरे होतात. पुष्कळदां लवंगादिवटीचाहि फार चांगला उपयोग होतो. यांतील एखादी गोळी खडिसाखरेच्या खड्याबरोबर तोंडांत धरून रस गिळीत राहिल्यानें घशाचा दाह, खोकला वगैरे नाहींसा होतो. तथापि हे सर्व फायदे अपचनाचें कारण काढून टाकल्यानंतरच दिसून येतात. जोंपर्यंत अपचनाचें कारण चालू आहे तोंपर्यंत या व इतर औषधांचा कांहींही उपयोग होत नाहीं.

पथ्य.

हा वेळपर्यंत आपण तोंडासंबंधीं होणाऱ्या लक्षणांच्या चिकित्सेसंबंधानें साधारण विचार केला. यापुढें खरोखरी पहातां यांतील अत्यंत महत्त्वाचा विषय म्हणजे पथ्य हा होय. प्रकृतीला मानवेल अशा प्रकारचा आहार ठेवणें याला पथ्य असें म्हणतात व अशा* प्रकारचें पथ्य संभाळल्यानें आरोग्याला व आयुर्वृद्धीला बरीच मदत होते. अपचनासंबंधानें होणाऱ्या विकारांशीं पथ्याचा विशेष संबंध आहे. पुष्कळ औषधें घेतलीं परंतु पथ्य संभाळलें नाहीं तर त्यांचा शरीरावर कांहींही चांगला परिणाम होत नाहीं. म्हणून अग्निमांद्याच्या विकारांत औषधांपेक्षां पथ्यासंबंधानें विशेष काळजी [illegible] पाहिजे. असो. मुखाच्या होणाऱ्या लक्षणांम[illegible] घेणें तें जेणें-करून तोंडांतील व्रण व घशाचा दाह जास[illegible] नाहीं आणि सहज पचेल अशा प्रकारचें असावें. उदाहरणार्थ; साबुदाण्यांची खीर, तांदुळांची कण्हेरी, आरारूटची कांजी, दूध वगैरे. अन्नांसि

---

* Diet well-ordered bears the greatest part in the prolongation of life.

FRANCIS BACON.

चन व विकास होऊन त्यामुळें शूल होत असेल तर त्यावर आम्ल-प्रतियोगी औषधें घ्यावींत. यासाठीं आम्लप्रतियोगी औषधें घेणें तीं पूर्ण मात्रेंत एकाच वेळीं घ्यावींत. अशा मिश्रणांतील मुख्य औषध म्हणजे सोडा बायकार्ब हें होय. याबरोबर दुसरीं औषधें घेतल्यानें चांगला फायदा होतो. उदाहरणार्थः—सोडा बायकार्ब, क्रीटा प्रिपरेटा, मॅग्नेशिआ कार्ब हीं प्रत्येक अर्धा अर्धा ड्राम व १ औंस शुद्धोदक. याप्रमाणें मिश्र करून ज्यांच्या जाठररसांतील लवणाम्ल पचनाचे वेळीं वाढतें त्यांनीं जेवणानंतर दोन तासांनीं घ्यावें. अगर खालील मिश्रण करून घ्यावें.

सोडा बायकार्ब.—१ औंस.
बिस्मथ कार्बोनस्.—अर्धा औंस.
मॅग्नेशिआ कार्ब पाँडो रोसा.—१ औंस.
आमोनिआ कार्ब.—२ ड्राम.
स्पिरिट मेंथा पिप्रेटा.—३० थेंब.
शुद्धोदक.—४ औंस.

याप्रमाणें मिश्र करून त्यांतील एक चहाचा चमचाभर जेवणानंतर दोन तासांनीं घ्यावें. तसेंच आम्लोत्पत्ति कमी करण्यासाठीं वर सांगितलेल्या आम्लप्रतियोगी औषधांशिवाय सिल्व्हर नायट्रेट [illegible]पासून एक ग्रेनपर्यंत गोळीच्या रूपानें घ्यावें. कित्येकदा ॲट्रोपीन थोड्या [illegible]नें दिल्यास आम्लोत्पत्ति कमी होते. कधीं [illegible] होत् [illegible] क्लोरल हायड्रस्, भांग वगैरे दिल्यास चांगला फायदा होतो. विशेषेंकरून ॲसिड हायड्रोसायानिक् डिल्यूट व भांग (Cannabis Indica) हीं मिश्र करून घेतल्यानें ॲसिड उत्पन्न न होण्यास विशेष फायदा होतो. कधींकधीं क्लोरल हायड्रस् जेवणापूर्वीं थोड्या प्रमाणानें घेतल्यास फार फायदा होतो. कित्येकदा हें आम्ल एकसारखें होत गेल्यानें वरील उपचार करूनही फायदा

वाटत नाहीं, त्यावेळीं आमाशय जठर धुवून काढण्याच्या नळी(स्टमक पंपा)नें धुवून काढावा लागतो. अगर अफू किंवा त्याचें सत्त्व यांचा मुखावाटे अगर पिचकारीनें चामडींत अंतःक्षेप करावा लागतो. हे जे स्टमक पंप किंवा अंतःक्षेपाचे प्रयोग आहेत ते साधारण माणसास करितां येण्यासारखे नसल्यानें अशा वेळीं डॉक्टरचा सल्ला घेणें बरें.

जठरवृद्धिः—कधीं कधीं आमाशयाचा आकार वाढून त्याची स्थितिस्थापकता नाहींशी होते, तो शिथिल होतो, त्याची चालन-मंथनक्रिया बरोबर होत नाहीं, व असें झालें म्हणजे अन्न आमाशयांत राहून तें बरोबर रीतीनें चुरडलें न जातां पचन होत नाहीं व कुजूं लागतें, त्यापासून वारा उत्पन्न होतो, उम्हासे, वांति, जुलाब वगैरे होऊं लागतात. खरोखरी पहातां हे निसर्गानें केलेले उपाय होत. अशा वेळीं त्यांस अडथळा न करितां उलट योग्य मदत करणें हा खरा उपाय आहे. तथापि कधीं कधीं हे परिणाम इतक्या वाईट स्थितीस जाऊन पोहोंचतात कीं त्या वेळीं प्रतिबंधक उपायांची योजना करावी लागते. अशा वेळीं उलटी बंद करण्याकरितां ॲसिड हायड्रोसायानिक डिल्यूट, लहान प्रमाणांत इपिकॅक वाईन, कोकेन; त्याचप्रमाणें जुलाब बंद करण्यासाठीं अफू, शिशाचीं औषधें वगैरे घ्यावीं लागतात. वर सांगितल्याप्रमाणें या विकाराचें मुख्य कारण म्हटलें म्हणजे आमाशयाची विस्तृत झालेली [illegible] होय. व ती सुधारण्याकरितां मुख्य [illegible] योजले पाहिजेत. आमाशय पूर्व स्थितींत येण्यास त्यास [illegible] पाहिजे. तसेंच हा विकार झाला असतां पचनास मदत होईल अशा औषधें अगर कृत्रिम रीतीनें तयार केलेलीं *अन्नें रोग्यानें घ्यावीं. आमाश[illegible]

* कृत्रिम रीतीनें तयार केलेलीं अन्नें म्हणजे ज्यांत स्टार्चला माल्टोजचें रूप दिलेलें असतें. उदा०-बेंजर्स फूड, ॲलेन्बरीज् माल्टेडफूड वगैरे औजस(प्रोटीड)ला पेप्टोन्चें रूप दिलेलें असतें. उदा०-प्लास्मन, प्रोटीन वगैरे. चरबीचें सहज पचेल असें क्षीरीभवन (इमल्शन्) केलेलें असतें. उदा०-कॉडलिव्हर ऑइलचें इमल्शन्. अशा रीतीनें अन्न देण्याचें कारण रोगी अवयवाला त्रास पडूं नये हें होय.

अंगीं शक्ति येण्यासाठीं कुचला वगैरे औषधें घ्यावीं. कित्येकदा यांत आमाशय धुवून काढावा लागतो व तें करणें वर सांगितल्याप्रमाणें सोपें नसल्यामुळें त्यासाठीं डॉक्टरची सल्ला घ्यावी लागते.

पोटास वारा धरणें:—पुष्कळदां आमाशयाच्या बिघाडापासून होणाऱ्या अपचनांत पोटांत वारा धरतो. हें चिन्ह त्या ठिकाणीं अन्न सडल्यानें होतें. याकरितां अशा विकारांत सहज पचेल असें अन्न घ्यावें. तसेंच कोथभवन होऊन झालेला वारा नाहींसा करण्यासाठीं कोथप्रतिबंधक अशा सोडी सल्फो कार्ब, सेलॉल, क्रियझोट, बिस्मथ सब्नायट्रस्, कारबान, हिंगाष्टक वगैरे औषधांचा उपयोग करावा. इतकेंही करून कोथभवन न थांबल्यास व पोट फुगून गुदमरल्यासारखें वाटूं लागल्यास वांतिकारक औषधें द्यावीं किंवा स्टमकपंप घालून आमाशय धुवून काढावा. कित्येकदा कापूर, हिंग, सर्पेंटरीमूळ, दालचिनी, ओव्याचें फूल, पेपरमिंट, लवंगांचें तेल, कॅरबॉलिक ॲसिड वगैरे औषधांचाही वातघ्न या नात्यानें फार चांगला उपयोग होतो. अशा रीतीनें आमाशयांत धरलेला वारा कमी झाला म्हणजे पोट भरल्यासारखें किंवा डब वाटणें, गुदमरल्यासारखें होणें, छाती धडधडणें वगैरे वाताच्या दाबामुळें झालेलीं लक्षणें आपोआप नाहींशीं होतात.

[illegible]नाश:—आमाशयाच्या लक्षणांत क्षुधानाश हा विकार मुख्य आहे. हा वि[illegible] जीर्ण अजीर्णांत दिसून येतो. यांत कारणांप्रमाणें [illegible] होतल्येदा अस[illegible] लागतात. यासाठीं कारणांचा प्रतीकार [illegible]रावा. तसेंच पूर्वी सांगितलेल्या आम्लप्रतियोगी, आम्ल, तिक्त व [illegible] औषधांचा उपयोग करावा. कधीं कधीं या विकारांत उत्तेजक औषधेंही थोड्या प्रमाणानें घ्यावीं लागतात. यामुळें आमाशयाच्या अंतस्त्वचेंतील रुधिराभिसरण वाढतें, जाठररसोत्पादक पिंडांची जाठररस तयार करण्याची शक्ति वाढते व भूक लागते. तसेंच कॅर्बानिक ॲसिड वायूचाही (हा वायु सोडावॉटरमध्यें विद्रुत केलेला

असतो.) यांत बराच उपयोग होतो. ज्यावेळीं आमाशयाच्या जीर्ण दाहामुळें श्लेष्मा (कफ) निवत असून त्यामुळें पचनास हरकत येत असेल त्यावेळीं आमाशयांतील श्लेष्मा काढून टाकण्यासाठीं सकाळीं उठल्यावर पहिल्यानें पेलाभर गरम पाणी थोडथोडें मध्यें एक दोन मिनिटें वेळ टाकून हळुहळु पीत जावें; यामुळें आमाशयांत सर्व रात्रभर जमलेला कफ धुतला जातो व भूक लागते. कित्येकदा या गरम पाण्यांतच सोडा बाय्कार्ब, मीठ किंवा कार्ल्सबाड यांपैकीं एकादें थोडें टाकून वरप्रमाणें पाणी घेतल्यानें वरील कार्य चांगल्या रीतीनें होतें. परंतु असा कफ काढून टाकण्यास सर्वांत उत्तम उपाय म्हणजे आमाशय स्टमकपंपानें धुवून काढणें हा होय. परंतु हा उपाय डॉक्टरच्या मदतीशिवाय साधारण माणसास होणें साध्य नसल्यामुळें कठीण पडतो. पुष्कळदा असें पहाण्यांत आलें आहे कीं, रिकाम्या पोटीं पेप्सीन् अगर पपेन् दिल्यानें हा कफ साफ निघून जातो. अशा प्रकारें कफ उत्पन्न झाल्यानें किंवा आमाशयाची शक्ति कमी होऊन भूक लागत नसेल तर त्यांत खालील औषधांचा चांगला उपयोग होतो.

पल्व्हिस् नक्स व्हॉमिका.—½ ग्रेन.

टाका डायास्टेस्.—५ ग्रेन्स.

पपेन्.—५ ग्रेन्स.

याप्रमाणें एकत्र करून त्याच्या दोन पुड[illegible] व दिवसांतून दोनदा जेवणानंतर थंड पाण्याच्या घोंटाबरोबर [illegible] औषधें मिळणें साध्य नाहीं त्यांनीं पपईचा उपयोग करून पहावा.

आमाशयांत कफाची उत्पत्ति न होऊं देण्यासाठीं सिल्व्हर ना[illegible]ट्रेट फार चांगलें उपयोगी पडतें. या विकारांत विशेषेंकरून अन्नासंबंधानें जास्त खबरदारी घेतली पाहिजे.

डोकें दुखणें:—हें लक्षण म्हणजे अन्न सडल्यानें त्यापासून

उत्पन्न झालेले विषारी पदार्थ रक्ताशीं मिश्र होऊन शरीरांत फिरूं लागल्याकारणानें होत असतें. यासाठीं अशा विकारांत सडकें अन्न बाहेर काढून टाकण्याची व्यवस्था करावी; ह्मणजे डोकें दुखणें आपोआप शांत होतें. त्याशिवाय डोक्यास स्थानिक उपचार करावे.

मळमळ, उद्मासे व वांतिः—कधीं कधीं या विकारांत वर सांगितलेलीं लक्षणें होत असतात. परंतु तीं कारण काढून टाकल्यानें आपोआप बरीं होतात. तात्कालिक अजीर्णांत व जीर्ण अजीर्णांत होणारे हे विकार यांमध्यें बराच फरक आहे व त्याचप्रमाणें त्यांच्या उपचारांत देखील फरक आहे. तात्कालिक अजीर्णामध्यें खाल्लेलें अन्न न जिरल्यामुळें हे विकार होत असतात. कारण त्या ठिकाणीं अन्न न पचतां सडतें. अशा वेळीं आपोआप होणाऱ्या वांतीस मदत करणें हाच उत्तम उपाय होय. येथें एक गोष्ट सांगावयाची ती ही कीं, होतां होई तों आमाशयांत सडलेलें अन्न रेचक देऊन झाड्यावाटे न काढतां उलटीवाटे काढलेलें बरें. कारण यामुळें अशा सडक्या अन्नास तोंडावाटे काढण्यास मार्ग जवळ पडतो व शिवाय रेचक दिल्यानें हें सडकें अन्न सर्व आंतड्यांत फिरल्यानें आंतड्याचा होणारा दाह होत नाहीं. म्हणून आमाशयांत सडलेलें अन्न उलटीवाटे काढणें फार उत्तम. यासाठीं रोग्यास एक दोन पेले [illegible]णी पाजावें किंवा कोमट पाण्यांत राईची चमचाभर बुकी टाकून तें पाणी [illegible] द्यावें. कित्येकदा इपिक्याकुआन्हाची बुकी ३० [illegible] होत [illegible] अस[illegible] गर सल्फेट् ऑफ झिंक ३० ग्रेन्स दिल्यानें उलटी होऊन कुजकें नासकें सर्व अन्न बाहेर पडतें. कित्येकदा उल[illegible]च्या औषधाचा उपयोग न झाल्यास आमाशय स्टमकपंपानें धुवून काढतात. वरील उपायांनीं आमाशय पूर्णपणें रिकामा झाल्याची खात्री झाल्यावर देखील उलटी जर चालू राहिली तर त्यावर उपाय केले पाहिजेत. अशा वेळीं उलटी बंद करण्याकरितां खालील औषध द्यावें.

ॲसिड् हायड्रोसायानिक् डिल्यूट्.—६ थेंब.

सोडा बाय्कार्ब.—अर्धा ड्राम.

स्पिरिट क्लोरोफॉर्म.—२० थेंब.

आमोनिआ कार्ब.—६ ग्रेन्स.

शुद्धोदक.—३ औंस.

या मिश्रणाचे तीन भाग करून प्रत्येक भाग घेतेवेळीं त्यांत ॲसिड् टार्टारिक १० ग्रेन्स घालून (फेंस येतां येतांच) चार चार तासांचे अंतरानें घ्यावा. तसेंच बर्फाचे तुकडे चोखायाला द्यावे व मोहरीचें प्लास्टर पोटावर ठेवावें किंवा गरम पोल्टिसानें आमाशयाचे जागीं शेक करावा;अगर आमाशयावर आईस बॅग ठेवावी. पोटांत फारच कळा येत असल्या व त्या वरील उपायांनीं बंद होत नसल्या तर अफूचें सत्त्व (मॉर्फिया) तोंडावाटे द्यावें लागतें अगर पिचकारीनें आंगांत घालावें लागतें.

जीर्ण अजीर्णामध्यें होणारी मळमळ, उम्हासे, वांती वगैरे विकार बहुधा आमाशयाची पचनशक्ति कमी झाल्यानें होत असतात व ते आमाशयाची शक्ति वाढेल, जाठररस चांगल्या रीतीनें तयार होईल अशा मागें सांगितलेल्या औषधांचा उपयोग केल्यानें बरे होतात.

तृषाः—हें चिन्ह अपचनामुळें अगर दाहक पदार्थांच्या [illegible]ानें आमाशयाच्या झालेल्या दाहाचें दर्शक हो[illegible] यासाठीं जे[illegible] आमाशयाचा दाह होणार नाहीं अशा प्रकार[illegible] [illegible]लें पाहिजे. ही तृषा शांत करण्यासाठीं मागें सांगितलेल्या [illegible] औषधांची योजना केल्यानें व आमाशय नैसर्गिक स्थितींत आणल्यानें आपोआप नाहींशी होते.

आमाशयाच्या विकारांची चिकित्सा करणें हें काम बरेंच कठीण आहे. तथापि या ठिकाणीं नेहमीं दिसून येणाऱ्या लक्षणांत साधारणपणें काय काय उपाय योजतां येतील याचा विचार केला आहे.

पथ्य.

आमाशयाच्या लक्षणांत निरनिराळ्या स्थितींत निरनिराळा आहार ठेवावा लागतो. **तीव्र अजीर्णा**मध्यें आमाशयाला १२ पासून १८ तासपर्यंत विश्रांति दिली पाहिजे. अशा वेळीं अन्न देणें तें फारच चांगल्या कुशलतेनें दिलें पाहिजे. तहान फार लागत असेल तर मधूनमधून बर्फाचे लहान लहान तुकडे चोखायाला द्यावे, अगर गरम पाणी चमचा चमचा पिण्यास द्यावें. गलितपणा फार असल्यास थोडीशी ब्रँडी पाण्याबरोबर मिसळून द्यावी. ज्यांना ब्रँडी घेण्यास हरकत असेल त्यांनीं द्राक्षासव घ्यावें. अशा रीतीनें तीव्र लक्षणांचा जोर कमी झाला ह्मणजे खालील पदार्थांपैकीं कोणताही पदार्थ थोड्या प्रमाणानें चार चार तासांचे अंतरानें पोटांत द्यावा. निववलेलें दूध व सोडावॉटर, दूध व चुन्याची निवळी, बार्लीचें पाणी, सातूचें पाणी, जवांचें पाणी, तांदुळांची पेज, अगर हरकत नसल्यास मांसाचा सूप वगैरे द्यावें. कित्येकदां हे पदार्थ देखील पोटांत टिकत नाहींत; अशा वेळीं अंड्यांतील पांढरा बलक थंड पाण्यांत मिळवून तें पाणी पिण्यास द्यावें. पुष्कळदा वांतीचें कारण निघून गेलें ह्मणजे वांति आपोआप बंद होते; ह्मणून अशा वेळीं रोजचा आहार एकदम सुरू न [illegible] हळुहळु सुरू करीत जावें. **जीर्ण अजीर्णा**मध्यें होणाऱ्या

टाकून

[illegible] पथ्याचा फारच [illegible]गला संभाळ ठेवला पाहिजे. आम्ल वाढल्यानें त्यापासून [illegible] तर आमाशयाच्या लक्षणाच्या चिकित्सेंत सां-

[illegible] उलटा होऊन कुजके ना [illegible]

[illegible] ठेवावी. तसेंच जठरवृद्धि, दाह वगैरे कारणांमुळें [illegible] होत असल्यास त्या त्या लक्षणांत सांगितलेलें पथ्य करावें. दूध

का[illegible]

घेतल्यानें त्याचे लगेच गोळे गोळे होऊन पडत असतील तर दुधांत चुन्याची निवळी (६ चमचे दुधांत १ चमचा निवळी) घालून द्यावी. जर आम्ल वाढल्यानें अपचन होत असेल तर त्या वेळीं जेणें-करून आम्ल वाढून श्लेष्मल त्वचेचा दाह होणार नाहीं अशी तजवीज

करावी. या वेळीं पिंपळी, राई, मिरें, व्हिनिगर, कॉफी, मद्यार्क, आम्ल पदार्थ, चर्वण करण्यास व पचनास जड असे पदार्थ देऊं नयेत. तसेंच पिष्टान्न (Farinaceous food) कमी करावें. मुख्यत्वेंकरून अशा रोग्यास औजस अन्न चांगलें उपयोगीं पडतें. अशा अन्नानें जठरांतील आम्लाचा व औजस अन्नाचा संयोग होऊन आम्ल नाहींसें होतें, व आम्लानें होणारे विकार दूर होतात. औजस अन्नांत दूध, अंडीं हीं चांगलीं पडतात. कारण अशा पदार्थांत औजस भाग जास्त असल्यानें आम्लापासून नुकसान होत नाहीं. ज्यांना अंडीं खाण्यास हरकत असेल त्यांनीं नुसतें दूध प्यावें. मात्र दूध घेणें तें एकदम गटकन् न पितां हळुहळु थोडथोडें (चमचा चमचा) प्यावें. असें केलें ह्मणजे जठरांतील आम्लाचा जोर कमी होण्यास चांगलें पडतें; व एकदम गटकन् प्याल्यानें घशाशीं आंबट येणें व गोळे गोळे होऊन (वांतीवाटे) बाहेर पडणें हे विकार होतात ते होत नाहींत. अशा स्थितींत साखर देऊं नये. कारण त्यामुळें जठराच्या अंतस्त्वचेचा जास्त दाह होतो. त्यासाठीं साखर देणें झाल्यास तिच्या बदली दुग्धशर्करा अगर सॅकरीनचा उपयोग करावा. तसेंच अशा विकारांत पाणी पिण्यास द्यावें; त्यामुळें आम्लाचा जोर कमी होतो. जेवण एकावर एक करूं नये. जेवणामध्यें पांच तासांचें अंतर असावें. आमाशयाची जशी स्थिती असेल [illegible]नें दिवसांतून दोन तीन जेवणें करावीं. मध्यें [illegible]ं खाऊं नये. जर आमाशयांत व्रण किंवा चरे पडल्यामुळें त्यांस [illegible] होत असेल तर अशा विकारांत दूध किंवा तसेच दुस[illegible]स्निग्ध पदार्थ द्यावेत. सारांश, जेणेंकरून आम्ल वाढत असेल असे पदार्थ अन्नां[illegible] वर्ज करावेत. पोटास वारा धरत असल्यास शाकभाज्या खाण्यास देऊं नये. जठरवृद्धिमध्यें अन्न देणें तें बाहेर कृत्रिम रीतीनें तयार करून द्यावें. आमाशय ताणून जाईपर्यंत जेऊं नये. तसेंच प्रवाही पदार्थ फार देऊं नयेत. रोग्याला दुधावर ठेवावें.

क्षुधामांद्य असेल तर तें ज्या कारणानें झालें असेल त्याप्रमाणें व्यवस्था ठेवावी. जर जाठररसांतील पेप्सीन् अपुरें तयार होत असल्यानें भूक लागत नसेल तर जेवणांत कांकडी, अननस किंवा पपई खावी. आमाशयाच्या अंतस्त्वचेंतील रुधिराभिसरण कमी झाल्यानें भूक लागत नसेल तर जेणेंकरून जाठररस तयार होईल व भूक लागेल असें अन्न द्यावें. उदाहरणार्थ—वरणाचें काट, मुगांचा सार, मांसरस वगैरे जेवणापूर्वी द्यावेत; मध्यें तिक्त व कटु पदार्थ द्यावेत व जेवणानंतर आम्ल द्यावेत. तसेंच द्राक्षासव, पोर्ट वाईन वगैरे पदार्थांचाही कधीं कधीं उपयोग करावा लागतो. यामुळें अंतस्त्वचेंतील रुधिराभिसरण वाढतें, जाठररसोत्पादकपिंड उत्तेजित होतात व भूक लागते. जर रक्तांत विषारी द्रव्यें गेल्यामुळें त्यापासून क्षुधामांद्य असेल तर मूत्रल व रेचक औषधें द्यावींत. जर जीर्ण दाहामुळें कफ जमून त्यामुळें क्षुधामांद्य असेल तर तो कफ मागें सांगितलेल्या रीतीनें(पृष्ठ ९५) काढून टाकावा. साखर, दारू, चरबी, फार तिखट व आम्ल मसालेदार पदार्थ, तसेंच मिष्ट पदार्थ कमी करावेत. तसेंच या विकारांत सकाळीं गव्हांची भाकरी किंवा शिळा पाव खावा. ह्मणजे आमाशयांत जमून राहिलेला कफ त्याला लागून निघून जातो व मळमळ, उलटी वगैरे न होतां भूक लागण्यास बरें पडतें. आकंठ जेवूं नये. अन्न हलकें, स्निग्ध [illegible] असावें. तसेंच खाण्याचे पदार्थ व त्यांचा वास आवडणारा असावा. उदा[illegible] मत्स्यमांसादि पदार्थ खाणाऱ्या लोकांस जर ते [illegible] जात नाहींसें होतें; निदान त्यांनां त्याचा थोडा तरी वास [illegible]ावा लागतो. परंतु वनस्पत्याहारी लोकांस त्याची घा[illegible]देखील सहन होत नाहीं. जणुं काय त्या वासानें त्यांच्या जाठररसोत्पादक पिंडांनां आघातच होतो. यावरून आवडत्या पदार्थांचें किती महत्त्व असतें हें उघड होतें. यासाठीं ज्याला त्याला त्याच्या आवडीप्रमाणें अन्न घेणें हें अवश्य आहे. जेवणानंतर पपई, द्राक्ष,

सफरचंद, मोसंबी, संत्रें, पीच वगैरे निरनिराळ्या प्रकारच्या फळांचा उपयोग करावा. तसेंच ताज्या भाज्या खाव्या.

आमाशयाचा दाह झाल्यानें तृषा लागत असेल तर तो दाह शांत करण्यासाठीं बर्फाचे तुकडे चोखायाला द्यावे किंवा तांदूळ, सातु, जव, लाह्या, यांचें पाणी करून तें द्यावें. तसेंच दाह वाढणार नाहीं असे पदार्थ सेवन करावे. जर साखर अगर मीठ खाल्ल्यानें त्यांपासून तहान लागली असेल तर त्यांत पाणी प्यावें.

अतिसारः—पक्काशयांत होणाऱ्या विकारांमध्यें अतिसार हें एक लक्षण असतें. अतिसार कां व कसा होतो हें मागें कारणांचा विचार करितांना सांगितलेंच आहे. अतिसाराची चिकित्सा करणें हें विशेषतः त्याच्या कारणांवर अवलंबून असतें. अतिसार जडान्न घेतल्यानें किंवा आमाशयाची शक्ति कमी झाल्यानें अपक्व अन्न पक्काशयांत उतरून झालेला असला तर तो एकदम बंद करणें बरोबर नाहीं. कारण पुष्कळदा आमाशयांत सडलेलें अन्न उलटीवाटे निघून न जातां ग्रहणीवाटे आंतड्यांत उतरतें व त्यापासून चैन न पडणें, पोटांत कळ येणें, अतिसार वगैरे लक्षणें होतात. जर असें अन्न झाड्यावाटे निघून गेलें नाहीं तर त्यापासून पोट फुगणें, ग्लानि, शूल, चक्कर वगैरे भयंकर लक्षणें होतात. अशा वेळीं रेचक औषधांचा उपयोग केला पाहिजे. रेचक औषधांत कॅलोमेल, मॅग्नेशिआ सल्फ... वगैरे फार उपयोगीं पडतात. कॅलोमेल ... झाल्या... थोड्या प्रमाणानें न देतां ५ ग्रेन्स प्रमाणानें द्या... माणांत दिल्यानें जें थोडथोडें झाड्याला होतें व ...टांत मुरडा व कुंथणें वगैरेचा जो त्रास होतो तो न होतां सर्व आंतड... मळ—विशेषतः लहान आंतडें—जलदी साफ होऊन सडका नासका मल निघून जातो; शिवाय कॅलोमेल हें आंतड्यांतील जंतूंचा नाश करणारें असल्यामुळें सडक्या अन्नापासून उत्पन्न झालेल्या

जंतूंचा नाश होण्यास बरें पडतें. कित्येकदा प्रकृतिवैचित्र्यामुळें अगर दुसऱ्या कारणांनीं जेथें कॅलोमेल देतां येण्यासारखें नसतें तेथें मॅग्नेशिआ सल्फ गरम पाण्यांत घालून द्यावें. या सर्वांपेक्षां अशा अतिसारांत एरंडेलाचा फारच चांगला उपयोग होतो. एरंडेलानें कॅलोमेलपेक्षांही लवकर आंतडें साफ होऊन शिवाय आंतड्याच्या श्लेष्मल त्वचेचा झालेला दाह शांत होण्यासाठीं शामक या नात्यानें तें फारच उपयोगीं पडतें. एरंडेल देण्याची सर्वांत उत्तम रीति म्हटली ह्मणजे एका सहा औंसाच्या बाटलींत वय व प्रकृतिमानाप्रमाणें औंस दीड औंस एरंडेल घालून त्यांत त्याच्या दुप्पट गरम दूध घालावें. नंतर बाटलीला बूच लाऊन ती बाटली कांहीं मिनिटेंपर्यंत खूप जोरानें हलवावी; म्हणजे एरंडेलाचा दुधाशीं एक जीव होऊन जातो व अशा मिश्रणाला फारसा वास न येतां तें घेण्यालाही बरें पडतें. या रीतीनें आंतडें एकदां साफ होऊन गेल्यावर सुद्धां जर जुलाब होऊं लागले व त्यावर नैसर्गिक रीत्या दाब नाहीं असें दिसून आलें तर ते बंद केले पाहिजेत. यासाठीं बिस्मथ्‌चें खालील मिश्रण द्यावें.

सोडा बाय्‌कार्ब.–अर्धा ड्राम.
बिस्मथ् सब्‌नायट्रस्.–अर्धा ड्राम.
गोंदाची बुकी.–३ ड्राम.
शुद्धोद[illegible].–३ औंस.

या[illegible]न भाग करून त्यांतील प्रत्येक भाग चार [illegible]सांनीं द्यावा. [illegible]तिसाराबरोबर पोटांत कळ येत असेल व ती वरील [illegible]नें बंद झाली नाहीं तर याच मिश्रणांत लायकर मॉर्फिआ ३० थेंब घालावें. याशिवाय अतिसार बंद करण्यासाठीं पल्व्हिस् कायनो को०, पल्व्हिस् क्रीटा ॲरोमॅटिक कम् ओपिओ, कुंकुमवटि, लघुलाहीचूर्ण, मोचरसादिचूर्ण, कपित्थाष्टकचूर्ण वगैरे उपयोगी आहेत.

जर अतिसार पक्काशयाच्या शिथिलतेमुळें असेल तर पक्काशयास शक्ति येईल अशा औषधांचा उपयोग केला पाहिजे. अशा औषधांत कुचला, धोतरा, त्याचप्रमाणें तिक्त औषधें, लोहासव वगैरे येतात. याशिवाय मागें सांगितल्याप्रमाणें अन्नाचीही व्यवस्था बरोबर ठेविली पाहिजे. जर पित्ताचा किंवा अनामकपिंडरसाचा भाग कमी असेल तर ते ते रस योग्य प्रमाणांत पोंचतील अशी व्यवस्था केली पाहिजे. कधीं कधीं अतिसार हा खाण्याच्या पदार्थांत विषारी पदार्थ आल्यामुळें होत असतो. अशा ठिकाणीं डॉक्टरचा सल्ला घेणें बरें. कित्येकदा असें पहाण्यांत येतें कीं, एखाद्याला पाटावर बसून एक घांस पोटांत गेला नाहीं तोंच बहिर्दिशेस जावें लागतें. यांत वर सांगितलेल्या टिंक्चर ओपाय वगैरे औषधांचा उपयोग करून पहावा. त्याशिवाय पोव्याश् ब्रोमाईड, जटामांसी वगैरे औषधांचाही उपयोग होतो. कधीं कधीं कोणतींही औषधें लागू पडत नाहींत; अशा वेळीं जेवणापूर्वी लायकर आर्सेनिकेलीस् अर्धापासून एक थेंब दिल्यानें फायदा होतो. यासाठीं खालील प्रमाणानें मिश्रण करून द्यावें.

टिंक्चर ओपाय.—२ थेंब.

लायकर आर्सेनिकेलीस्.—२ थेंब.

शुद्धोदक.—२ औंस.

याप्रमाणें मिश्रणाचे तीन भाग करावे व त्यांतील प्र[illegible] जेवणाचे पूर्वी घ्यावा.

कित्येकदां पक्काशयाच्या श्लेष्मल त्वचेच[illegible] त्पादक पिंड बिघडले जातात व अन्न न पचल्या[illegible] अतिसार होतो याला "स्प्रू" असें ह्मणतात. यांत रोगी दिवसेंदिवस कृश होत [illegible] व त्याला क्षयाची भावना झाली आहे असें वाटूं लागतें. अशा वेळीं पथ्यासंबंधानें फारच काळजी घेतली पाहिजे. हा विकार बरा होणें कठीण पडतें, तथापि खालील औषधानें पुष्कळांना गुण आलेला आहे.

लायकर हायड्रार्जिराय् पर् क्लोरायडाय्.—२० थेंब.

ग्लायको थायमोलीन.—२० थेंब.

लायकर बिस्मथ्.—१ ड्राम.

कुड्याचा काढा.—३ औंस.

याप्रमाणें मिश्रणाचे ३ भाग करून चार चार तासांनीं घ्यावे.

संग्रहणीः—हा विकार म्हणजे अतिसाराचें पुढील लक्षण झटल्यास चालेल. पक्वाशयामध्यें जीर्ण दाह चालू राहिल्यानें हा रोग होत असतो. याशिवाय या रोगास निरनिराळीं पुष्कळ कारणें आहेत. परंतु अतिसाराची व्यवस्था बरोबर न झाल्यानें व पक्वाशय पूर्व स्थितीस पोंहचण्यापूर्वीं पचण्यास जड असें अन्न घेतल्यानें विशेषेंकरून ही स्थिति प्राप्त होते. यांत मुख्यतः पक्वाशयास शक्ति येईल, त्याच प्रमाणें पक्वाशयांतील निरनिराळे पिंड आपापलें काम योग्य रीतीनें करितील अशी व्यवस्था केली पाहिजे. या स्थितींत इपिकॅक, कुडा, रुई, बेलफळ इत्यादि औषधांचा विशेषेंकरून उपयोग होतो. तसेंच बाळ हिरडे, बडिशोप व सुंठ हीं समभाग घेऊन चूर्ण करावें व एरंडेलांत तळून त्यांतील पाऊण तोळा साखरेबरोबर घेणें अगर धान्यपंचक, कुटजचूर्ण, बेलफळादिचूर्ण [illegible] दाडिमादिचूर्ण वगैरे औषधांचा जरुरीप्रमाण उपयोग करावा. [illegible]दा क्षार रेचक (सलाईन) औषधांचाही चांगला उपयोग होतो. आंत्रपिं[illegible]तील [illegible] शक्ति कमी झाल्यानें हा विकार होत असेल [illegible] कुचला, धोतरा, त्याचप्रमाणें तिक्त पौष्टिक (Bitter to[illegible]) औषधांचा उपयोग करावा. कधीं कधीं यांत लो[illegible] औषधें फार चांगलीं उपयोगीं पडतात. इतकें सर्व झालें तरी मुख्यत्वेंकरून अन्नाची व्यवस्था नीट झाली पाहिजे हें लक्षांत असावें.

मलावरोधः—आंतड्याच्या विकारांत विशेषेंकरून बहुतेकांत दिसून येणारें लक्षण म्हणजे मलावरोध हें होय. कित्येक लोक तर

या मलावरोधाला इतके कांहीं कंटाळून गेलेले असतात कीं, रोज रोज त्यासाठीं निरनिराळ्या जातींचीं रेचकें घेऊनही गुण न वाटल्यामुळें वैद्य किंवा डॉक्टर यांना दोष देत असतात. परंतु एखादा कारकून ज्याप्रमाणें आपली लेखणी कानावर अडकवून ती इकडे तिकडे शोधीत असतो तीच चूक हे लोक करीत असतात. बहुधा पचनाचा कोणताही बिघाड झाला म्हणजे विशेषतः हें चिन्ह दिसून येतें. शेंकडा ६०–७५ मंडळी या विकाराविषयीं कुरकुर करितांना आढळून येईल.

हा विकार ह्मणजे शरीरांतील दुसऱ्यां विकारांचें पूर्व चिन्हच होय. याचीं अनेक कारणें असतात. यकृत्, पक्वाशयाच्या भिंती, त्याचप्रमाणें आंतड्यांतील निरनिराळे रसग्रंथी इत्यादि आपापलीं कामें बरोबर करीत नाहींत याचें हें चिन्ह होय. मलावरोध झाल्याकारणानें त्यापासून शरीरावर अनेक प्रकारचे परिणाम घडतात. कारण मल आंतड्यांत सांचून राहिल्यामुळें त्यापासून उत्पन्न होणारे *विषारी पदार्थ रक्ताशीं मिश्र होतात आणि हें रक्त सर्व शरीरामध्यें फिरूं लागल्यामुळें त्या विषमय रक्ताचा सर्व शरीरावर परिणाम होऊन ते ते भाग किंवा इंद्रियें आपापलें काम करीतनाशीं होतात. त्यामुळें अरुचि, उम्हासे, वांती, डोकें दुखणें, अंग गरम होणें वगैरे हरएक चिन्हें होतात [illegible] कारणांशीं मूळ संबंध असतो. यासाठीं का[illegible]शोधून काढून त

* प्रो. मेश्नीकॉफ् यांचें असेंही ह्मणणें आहे कीं, [illegible] प्राण्यां (उदाहरणार्थ; गाई, ह्मैस, मनुष्य वगैरे) पेक्षां ल[illegible] आंतडें असलेले प्राणी (उदाहरणार्थ; पक्षी, सुसर, कांसव वगैरे) दीर्घकाळ वांचतात. [illegible] मोठ्या आंतड्यांत जितका जास्त मल राहूं शकतो तितका तो लहान आंतड्यांत राहूं शकत नाहीं. शिवाय मोठ्या आंतड्यांत तो कुजण्याचाही जास्त संभव असतो ह्मणून मल कुजल्यानें उत्पन्न झालेलीं विषारी द्रव्यें (टोमेन्स) रक्तांत गेल्यास त्यापासून दीर्घकाल जीवित्व रहाण्याला हरकत येते.

दूर करावें. आंतड्यांत मल सांचलेला असला तर रेचक औषधें देऊन तो काढून टाकावा. रेचकानें कार्य भागत नसल्यास बस्ति दिल्यानें चांगला फायदा होतो. बस्ति देणें झाल्यास पहिल्यानें औंस दीड औंस एरंडेल पिचकारीनें गुदमार्गांत घालून नंतर नुसत्या गरम पाण्याचा अगर त्यांत वस्त्राचा साबण थोडा मिसळून त्याचा बस्ति द्यावा. असें केल्यानें पिचकारीनें घातलेलें एरंडेल मलवटकांच्या बाजूस जिकडे तिकडे शिरून मल निघण्यास बरें पडतें. जर पोट वाऱ्यानें फुगलेलें असलें तर तो सारण्यास वरील नुस्त्या गरम पाण्यांत थोडासा हिंगाचा अर्क अगर टर्पेंटाईन टाकून बस्ति द्यावा.

जर यकृत् बरोबर काम करीत नसल्यानें मलावरोध असेल तर नवसागर, ॲसिड् नायट्रोहायड्रोक्लोरिक डिल्यूट, लायकर हायड्रार्जिराय् पर क्लोरायडाय्, सोडियम्चे क्षार, कडुइंद्रायण, पोडॉफिलीन, निशोत्तर, गंधक वगैरे यकृतोत्तेजक औषधांचा उपयोग करावा.

पुष्कळदा मलावरोध आंतड्यांतील स्नायूंचे पदर शक्तिहीन किंवा मंद झाल्यानें होत असतो. यामुळें आंतड्याची तृणजलूकागति बरोबर होत नाहीं. याकरितां आंतड्याच्या स्नायूंस व ज्ञानतंतूंस शक्ति येईल अशीं औषधें दिलीं पाहिजेत. हीं औषधें देण्यापूर्वी [illegible]नें रेचक दिलें पाहिजे. कारण रेचक देऊन सांठलेला मल बाहेर काढून टाकल्याशिवाय ह्या औषधांचा परिणाम होत नाहीं. करितां पहि[illegible] होत[illegible] अस[illegible]ा पिल् कॉलोसिंथ दोन ग्रेनस व ब्ल्यूपिल् दोन ग्रेनस यांचा [illegible] करून द्यावी व सकाळीं मॅग्नेशिआ सल्फ द्यावा; किंवा निशोत्तर, हरीतकी यांचें रेचक द्यावें. यानें आंतील सांठलेला मल बाहेर पडतो. नंतर सौम्य सारक औषधांचा उपयोग करावा. उदाहरणार्थः—कस्कारा सॅग्राडा, एळिआ, त्रिफलादिचूर्ण, सोनामुखी वगैरे. व त्यांबरोबर नक्स व्हॉमिका (कुचला) वगैरे औषधें शक्ति येण्याकरितां द्यावीं. यासाठीं खालीलप्रमाणें गोळी करून द्यावी.

पिल् ॲल्ूज एट् ॲसाफिटिडा—३ ग्रेन्स, एक्स्ट्रॅक्ट कस्कारा सॅग्राडा—१ ग्रेन, एक्स्ट्रॅक्ट नक्स व्हामिका—१/४ ग्रेन, एक्स्ट्रॅक्ट बेला-डोना—१/८ ते १/४ ग्रेन.

याप्रमाणें औषधांची १ गोळी करावी. (जरुरीप्रमाणें प्रमाण बदलावें.) कांहीं औषधें अशीं असतात कीं, त्यांनीं पहिल्यानें साफ रेच होऊन दुसऱ्या दिवशीं अवष्टंभ होतो. जसें:—पिल व्हिआय, एरंडेल, हिरडे वगैरे. अशा औषधांचा जेथें मल निघून जाऊन संग्रहणी बंद करणें असेल तेथें फार चांगला उपयोग होतो. आंत्रस्नायुशक्ति कमी झाली असेल तेथें पित्तवाही औषधांचा उपयोग करावा. उदाहरणार्थः—पिल् ॲलोज२ग्रेन्स, पोडॉफिलीन १/४ ग्रेन, कॅलोमेल२ग्रेन्स, एक्स्ट्रॅक्ट हायोसायम्स् १ ग्रेन यांची गोळी करून द्यावी किंवा सोडियम् सल्फेटसारखे पित्तवाही क्षार द्यावे. अगर खनिज निर्झरोदकें द्यावींत (जसें:—हुनियाडि जानॉस्, फ्रेड्रिकूशाल, ॲपेंटा, कार्ल्सूबाड् इ०). हीं औषधें बरेच दिवस घेतलीं म्हणजे त्यांचा सारक धर्म नाहींसा होतो किंवा प्रमाण तरी वाढवावें लागतें. ज्या वेळीं मलावरोध पोट व आंतडें यांच्या भिंतींच्या अशक्तपणामुळें असतो त्या वेळीं त्यांवर विद्युत्प्रयोग केल्यानें पुष्कळदां गुण वाटतो.

जर निरक्तता (Anæmia) आली असेल तर रेचक औषधांबरोबर लोह द्यावा. जसें:—त्रिफलादि चूर्ण १/२ तोळा व एक गुंज [illegible] असें मिश्र करून द्यावें; अगर पिल् ॲलोज [illegible] द्यावें.

हा विकार पुरुषांपेक्षां बायकांत जास्त [illegible] माभाव, बसून रहाण्याची संवय, खाण्यामध्यें अव्य[illegible]स्थितपणा, शुद्ध हवेचा अभाव वगैरे गोष्टींमुळें त्यांत तो विशेष असतो.

या विषयासंबंधानें स्वतंत्र ग्रंथ लिहितां येईल परंतु या पुस्तकांत यापेक्षां जास्त विचार करण्याची सोय नाहीं. तात्पर्य, एवढेंच लक्षांत ठेवावें कीं, मलावरोध कोणत्या कारणानें झाला किंवा होत आहे

त्याचा पूर्ण तपास करून त्याप्रमाणें व्यवस्था ठेवावी ह्मणजे त्याचें फारसें भय बाळगण्याचें कारण नाहीं.

अशा रीतीनें मलावरोध दूर झाला म्हणजे अर्थातच त्याच्या दाबानें होणारीं पोटफुगी, शूल, निद्रानाश, स्वप्नावस्था, चैन न पडणें वगैरे लक्षणें आपोआप नाहींशीं होतील.

आंत्रशूलः—आंतड्याच्या अपचनांत ज्यामुळें रोग्यास फार त्रास होतो असें लक्षण म्हटलें म्हणजे शूल हें होय. मागें सांगितल्याप्रमाणें कारणांचा नाश केला म्हणजे शूल नाहींसा होतो. तथापि कधीं कधीं कारणांचा पत्ता लागत नाहीं व रोग्याची स्थिती अत्यवस्थ होते. अशा वेळीं शूलाची चिकित्सा पुढील धोरणावर करावी. अवष्टंभ असल्यास एरंडेलासारखीं सारक औषधें देऊन किंवा बस्तिप्रयोग करून आंतड्यांतील मल काढून टाकावा. बस्तीमध्यें एरंडेल, टर्पेंटाईन, हिंग वगैरे सारक व वातनाशक औषधांचा उपयोग करावा. तसेंच पोटांत स्पिरिट ॲमोनिआ ॲरोमॅटिक, स्पिरिट ॲमोनिआ फेटीडस्, टिं० हायोसायमस्, धत्तूरा, टिं० कॅनाबिस इंडिका, टिं० कार्डमम् को०, हिंगाष्टक वगैरे वातघ्न व शामक औषधांचा जरुरीप्रमाणें उपयोग करावा. पुष्कळदां या विकारांत सागरगोटे भाजून त्याच्या आंतील गिराचें चूर्ण १० गुंजा व हिंगाष्टकचूर्ण १५ गुंजा [illegible]त्र करून त्यांची एक पुडी करावी व ती पाण्याबरोबर दिल्यानें लगेच [illegible]रें वा[illegible]तें[illegible]बरोबर अतिसार असल्यास अतिसार बंद [illegible] होत [illegible] अ[illegible]रावी. यासाठीं ग्राहक औषधें पोटांत द्यावीं अगर ग्राही [illegible]यांचा बस्ति द्यावा. साधारण उपायांमध्यें शूलनिवा[illegible]साठीं पोटावर राईचें प्लास्टर ठेवावें. किंवा एरंडेल लाऊन गरम गरम पोल्टिसानें पोट शेकावें.

कित्येकदा वरील सर्व औषधें करूनही शूल कमी होत नाहीं व रोगी एकसारखा तळमळत असतो अशा वेळीं सर्वांत उत्तम औषध

म्हणजे अफूचें सत्त्व (मॉर्फिया) हें होय. मात्र हें औषध सारासारविचार करूनच दिलें पाहिजे. कारण हें औषध जरी विषारी आहे तरी त्याचा योग्य प्रमाणांत व योग्य वेळीं उपयोग केल्यानें फार चांगला फायदा होतो. यासाठीं याचा समजूतदार माणसाकडूनच उपयोग झाला पाहिजे. श्रीसमर्थ रामदासांनीं एका ठिकाणीं म्हटलें आहे कीं, "वैद्याचिये करिं दिल्या बचनागही तो । प्राणापहार गुण टाकुनि दिव्य होतो ।" असो. अवष्टंभाचे कारणानें शूल झालेला असून अशा वेळीं मॉर्फिआचा उपयोग केल्यास त्यामुळें तात्कालिक थोडा वेळ बरें वाटेल खरें पण शूलाचें कारण जें अवष्टंभ तें न गेल्याकारणानें शूल फिरून उद्भवेल किंबहुना जास्ती वाढेलही. यासाठीं पहिल्यानें अवष्टंभ नाहींसा करण्याची व्यवस्था करावी. शूलनिवारणार्थ मॉर्फिआ देणें झाल्यास तो तोंडावाटे देण्यापेक्षां पिचकारीनें चामडींत टोंचून घातलेला बरा. यासाठीं योग्य प्रमाणाच्या त्याच्या आयत्या चाक्या तयार केलेल्याच मिळतात. अशी चाकी ५–१० थेंब बाष्पोदकांत विरघळून दुखऱ्या भागाच्या आजूबाजूस अंतःक्षेप करावा.

शूलावर पुष्कळ औषधें आहेत पण त्यांची कारणाप्रमाणें योजना झाली पाहिजे. उदाहरणार्थ, इंटेस्टायनल् ऑब्स्ट्रक्शन्नेंही शूल होतो. अशा वेळीं रेचक औषधांचा तिळमात्र फायदा न होतां उ[illegible] दिल्यानें प्राणावर येऊन ठेपतें. कारण या [illegible] आंतडें दुमडून त्याला विळखा पडलेला असतो व त्यामुळें वर[illegible] [illegible]रत नाहीं व अशा वेळीं जुलाब दिला तर पोट फुगून [illegible]ावर येत. तसेंच कितीही वातघ्न किंवा शूलघ्न औषधें दिलीं तरी कांहींही क[illegible]यमचा फायदा होत नाहीं. यासाठीं अशा स्थितींत आंतडें सरळ करण्याकरितां गुदावाटे बरेंच ऑलिव्ह ऑईल पिचकारीनें घालावें. व इतकेंही करून आंतडें सरळ न झाल्यास, ह्मणजे थोडा देखील मळ न पडल्यास, शस्त्रवैद्याची मदत घ्यावी हें बरें.

आतड्याची स्थितिस्थापकता नाहींशी होणें:—पुष्कळदां ज्याप्रमाणें आमाशय विस्तृत होतो त्याचप्रमाणें आंतडेंही विस्तृत होतें. यांत आंतड्याची आकुंचनशक्ति नाहींशी होते. अशा ठिकाणीं स्ट्रिक्निआसारखीं आंत्रस्नायुशक्तिवर्धक औषधें द्यावीं. तसेंच मलावरोध वगैरे होऊं देऊं नये.

मूळव्याधः—वर सांगितल्याप्रमाणें मलावरोध होऊं लागला व शौचास साफ होईनासें झालें म्हणजे तो मनुष्य कुंथूं लागतो. यकृत् बरोबर काम करीत नसल्यामुळें पोर्टलव्हेनच्या शाखेंतील रुधिराभिसरण कमी होतें. गुदद्वाराशीं असलेल्या रक्तवाहिन्या (पोर्टलव्हेनच्या शाखा) रक्तानें भरून जातात, व रक्तानें भरून गेल्यामुळें अर्थातच ताणल्या जातात. अशा वेळीं कुंथल्यानें त्या विशेषच ताणत जाऊन गुदद्वाराशीं मोड येतात. कित्येकदां फारच ताण पडल्यानें ते फुटून त्यांतून रक्त वाहूं लागतें. अशा विकाराला अर्श किंवा मूळव्याध (Piles) असें म्हणतात. या विकारांत मूळकारण जें यकृत् तें बरोबर काम करील अशी व्यवस्था केली पाहिजे. यासाठीं पाऱ्याचे निरनिराळे कल्प, इपिक्याक, रुई, क्षार रेचक, टॅरॉक्सिसाय्, भृंगराज, नवपागर, गंधक, स्वल्पशूरणमोदक, समशर्कराचूर्ण वगैरे औषधें दिलीं [पा]हिजेत. तसेंच जेवणासंबंधानेंही नीट बंदोबस्त ठेविला पाहिजे. मुख्य[त्वें]करून या विकारांत मलाचे इतके घट्ट वटक बनतात कीं ते बाहेर येतानां गुदकांडावरवर [ओरख]डून रक्तस्राव होतो व वेदना होतात. यासाठीं जेणेंकरून होतरखेला अस[ा र]हील व साफ निवेल अशी व्यवस्था करावी. यासाठीं खाल[ील] [औ]षधांचा उपयोग करावा. शुद्ध गंधकाची बुकी (Sulphur Sublimate) ४ ड्राम, पल्व्हिस् ग्लिसरायझा कंपाउंड १ औंस. यांच्या १६ पुड्या कराव्या व दरएक पुडी रोज रात्रीं निजण्यापूर्वी पाणी अगर दुधाबरोबर घ्यावी म्हणजे मल नरम राहून रोज झाडाही साफ होईल. अगर गंधकाचा पाक (Confection Sulphuris) आणून तो पावलीभार वर सांगितल्याप्रमाणें निजण्यापूर्वी

दुधांतून घ्यावा. या उपायांनीं यकृत् सुधारून मलही साफ निघेल. कधीं कधीं हा विकार इतका विकोपास गेलेला असतो कीं, त्या-ठिकाणीं शस्त्रवैद्याची मदत घ्यावी लागते.

पथ्य.

आंतड्याच्या विकारांमध्यें मुख्य गोष्ट लक्षांत ठेवायाची ती ही कीं, जे जे अवयव नादुरुस्त झाले असतील त्या त्या अवयवांस विश्रांति मिळेल असें अन्न दिलें पाहिजे. उदाहरणार्थः—अतिसारांत हलकें, पाचक असें अन्न द्यावें. चरबीयुक्त अन्न देऊं नये. जर अतिसार अपचनामुळें असेल तर दूध व चुन्याची निवळी, किंवा दूध व सोडावॉटर असे पदार्थ द्यावे. जर अतिसार मागें सांगितलेले रसत्रय अपुरे तयार होत असल्यामुळें होत असला तर अन्न कृत्रिम रीतीनें पचवून द्यावें. यासाठीं जो पदार्थ पचन होत नसेल तो कृत्रिम रीतीनें पचवून द्यावा. तसेंच अतिसार व संग्रहणी यांत उत्तम पथ्य ह्मणजे ताक हें होय. मात्र हें चांगल्या रीतीनें तयार केलेलें असलें पाहिजे. अन्नमार्गाच्या सर्व विकारांत विशेषतः आंतड्याचे विकारांत ताक फार उत्तम. जर मलावरोध असेल तर तो कशानें होतो याचा शोध करावा. पिष्ट पदार्थ थोडे दिवस वर्ज करावेत. कोंडा असलेली भाकर खावी. ताक प्यावें. तसेंच ताज्या शाकभाज्या, अंजीर, द्राक्ष, केळीं वगैरे फ[illegible]ंचा उपयोग करावा. चहा, कॉफी व अफू व[illegible] पदार्थांची [illegible] लाऊन घेऊं नये. रोज मोकळ्या हवेंत फिरावें. [illegible]षतः पोटाचे स्नायूंनां श्रम होतील असा व्यायाम करा[illegible] राहूं नये. ज्या व्यायामांचे योगानें पोटाचे स्नायूंस [illegible] पडतात त्या सर्व प्रकारच्या व्यायामांनीं अग्निमांद्य व यकृत् विकार नाहींसे होता[illegible] कारण व्यायामानें आंतडीं, यकृत्, आमाशयादि पोटाच्या इंद्रियांचे स्नायू बळकट होतात व त्यामुळें त्या त्या अवयवांच्या क्रिया सुरळीत चालण्यास बरें पडतें. अशा व्यायामांचे निरनिराळे प्रकार आहेत.

पहिला प्रकारः—मलावरोध होत असेल अशा माणसानें उभें राहून आपलें धड उजवीकडे व डावीकडे फिरविणें; अगर धड पुढल्या बाजूनें किंवा मागल्या बाजूनें वांकविणें.

दुसरा प्रकारः—सकाळीं उठल्यावर पोट चोळावें. पोट चोळण्यासाठीं हातांचा अगर एखाद्या धातूचे वाटोळे गोळे करून त्यांचा उपयोग करावा. हें चोळणें म्हणजे मोठ्या आंतड्याच्या सुरवातीपासून शेवटापर्यंत अशा दिशेनें असावें. यामुळें मलावरोधाचे माणसांस बरें वाटतें.

कित्येकांना निजतांना अगर सकाळीं उठल्यावर गरम पाणी प्याल्यानें शौचास होतें. कांहीं लोकांनां सकाळीं थंड पाणी (उषःपान) प्याल्यानें फायदा होतो. शौचासाठीं रोज रोज जुलाब किंवा बस्ति घेऊं नये; कारण यामुळें संवय लागून पुढें पुढें त्याशिवाय शौचास होत नाहींसें होतें. नेहमीं नेमलेल्या वेळीं मलशुद्धि करण्याची संवय ठेवावी. मलाचा वेग आला म्हणजे तो दाबून टाकण्याची जी कित्येकांनां संवय असते ती त्यांनीं अगदीं सोडून दिली पाहिजे. "न वेगान् धारयेद्धीमान् जातान् मूत्रपुरीषयोः" शहाण्या माणसानें लघ्वीस किंवा शौचास (झालें असें) वाटलें असतां दाबूं नये. (चरकसंहिता. सू० अ० ७ वा). वाग्भटानें तर मलमूत्रांचा वेग आला असतां अन्यकार्यांत गुंतूं नये असें म्हटलें आहे (न वेगितोऽन्यकार्यः स्यात्) (वा. सू. अ० २ रा.) कित्येकांस सकाळीं विडी किंवा पडूगुडी ओढल्याशिवाय मलशुद्धि होत नाहीं. मुंबईंत [illegible] आहेत; तर तंबाखूप्रमाणेंच कित्येकांस चहाचा गरम गरम पेला घे[illegible]शिवाय मलशुद्धि होत नाहीं. हे सर्व घातक संवईचे परिणाम होत. असो. होतां होई तों साध्या उपायानें मलावरोध दूर होत असल्यास मोठ्या उपायाच्या भरीस पडूं नये.

येथपर्यंत पचनमार्गामध्यें होणारीं लक्षणें व त्यांची चिकित्सा यांचा विचार झाला. आतां अपचनापासून सर्व शरीरावर घडणाऱ्या लक्षणांच्या चिकित्सेविषयीं विचार करूं.

निरक्तताः—ज्या वेळीं शरीरास लागणारीं द्रव्यें योग्य प्रमाणांत मिळत नाहींत त्या वेळीं निरक्तता येते, व निरक्तता आली ह्मणजे पाचक रस तयार करणाऱ्या पिंडांनां रक्ताचा पुरवठा भरपूर मिळेनासा होऊन अग्निमांद्य होतें. अग्निमांद्य झालें म्हणजे पचन बरोबर होत नाहीं व पचन बरोबर न झाल्यानें अन्नाचा रस बरोबर तयार होत नाहीं; व जो कांहीं होतो तो अपुरा असल्यानें त्यापासून साहजिकच निरक्तता येते, तो फिक्कट दिसूं लागतो; व असें झालें म्हणजे त्या माणसाची सर्व शक्ति कमी होते आणि त्या कारणानें अग्निमांद्य अधिक वाढण्यास आणखी जास्त मदत होते. अशा रीतीनें हें चक्र सारखें चालू राहिल्यानें रोगी दिवसें-दिवस अशक्त होत जातो, त्याच्या शरीरांत कांहीं त्राण रहात नाहीं. अशा वेळीं अग्नि प्रदीप्त होईल व खाल्लेलें पचेल अशा औषधांचा उपयोग करावा. जर यकृत् बिघडून त्यामुळें निरक्तता आली असेल तर धात्रीलोह द्यावा. किंवा थोड्या प्रमाणानें नुस्ता लोह द्यावा. पचनक्रियेंत कोठें बिघाड झाला आहे त्याचा शोध करून त्यावर सांगितलेली चिकित्सा करावी व रोग्यास मोकळ्या हवेंत ठेवावें.

मस्तकशूलः—हा ज्या कारणानें झाला असेल तें कारण शोधून काढावें. कोथभवन होऊन त्यामुळें शूल उत्पन्न झाला असे[illegible] तर [illegible] कोथप्रतिबंधक औषधें द्यावीं. कोथभवनामध्यें पुष्कळदां [illegible] व आंतडीं यांतील विषारी पदार्थ काढून टा[illegible] अ[illegible]सें वामक व रेचक औषधें द्यावीं लागतात. मस्त[illegible] सांबराशिंग, बर्फ वगैरे स्थानिक उपचार आहेत. पर[illegible] कारण काढ[illegible]ल्याशिवाय त्यांचा फारसा उपयोग होत नाहीं. आमाशयाच्या [illegible]पचनांत डोक्याचे मागील भागांत, व पक्काशयांतील अपचनांत पुढल्या भागीं शूल होत असतो. यासाठीं स्थिति पाहून योग्य ती चिकित्सा करावी.

नाविक रक्तपित्त (स्कर्व्ही):—हा रोग नावाडी लोकांत, ज्यांना कित्येक महिनेपर्यंत समुद्रांत प्रवास करावा लागत असल्यामुळें ताज्या शाकभाज्या, लिंबू वगैरे पदार्थ मिळत नाहींत अशा माणसांत पहाण्यांत येतो. ह्मणूनच याला नाविक रक्तपित्त असें नांव पडलें आहे. यांत रक्ताची स्थिति बरोबर नसल्यामुळें फिक्केपणा येतो, हिरड्या पोंचट होतात व काळ्या पडतात. कधीं कधीं त्या सडून त्यांवर व्रण पडतात. अन्न चाववेनासें होतें. तोंडास दुर्गंधी येऊं लागते. हिरड्यांतून रक्त येऊं लागतें व असें रक्त थुंकीबरोबर पडूं लागतें. रोग्यास त्याचा पत्ता लागत नाहीं, व रोगी घाबरून जातो. ठिकठिकाणच्या इंद्रियांत रक्तसंचय होतो. पायावर जांभळ्या रंगाचे डाग दिसूं लागतात, त्वचेच्या आंत रक्तसंचय होतो, व्रण पडतात, पायावर सूज येते व मलावरोध होतो. एकंदरींत निरनिराळ्या प्रकारच्या ताज्या शाकभाज्या, लिंबू, मांसरस वगैरे पदार्थ खाण्यांत न आल्यानें त्यांत असलेले विशिष्ट क्षार शरिराला न मिळतां रक्त अगदीं बिघडून जातें. रक्त बिघडून गेलें म्हणजे अर्थातच हाडेंही निर्बल होतात; कारण हाडांना लागणारीं निरनिराळीं द्रव्यें अशा र[illegible]ापासून मिळेनाशीं होतात.

या विकारावर उपाय करण्यापूर्वी तो कशानें झाला हें पहिल्यानें पा-[illegible]हिजे. यासाठीं पचनक्रियेंत कोठें बिघाड झाला असेल तर त्याचें कारण काढून टाकावें[illegible] ज्या द्रव्यांच्या अपुरेपणानें रक्तास ही स्थिति प्राप्त झाली हो[illegible] अस[illegible]हीगानें मिळतील अशी तजवीज राखावी. यासाठीं कालशियम किंवा [illegible]ग्नेशियमचे क्षार ज्यांत असतील असे पदार्थ खाण्यांत [illegible]त. उदाहरणार्थ:—लिंबू, डाळिंब, चिंच, जांभळें, बोरें, मोसंबी, गाजर, कलिंगड वगैरे निरनिराळीं फळें, मुळ्याच्या पाल्याचा रस, कोबी, कॉलिफ्लावर वगैरे निरनिराळ्या ताज्या शाकभाज्या, तसेंच बटाटे, कांदे, दुधिभोंपळा, चांगलें अन्न, मांसरस, दूध, ताक वगैरे पदार्थ द्यावेत.

तोंडांतील व्रण नाहींसे होण्यासाठीं व दुर्गंधी नाहींशी करण्यासाठीं

मागें मुखाच्या लक्षणांत सांगितलेल्या गुळण्यांचा व दंतधावन चूर्णाचा उपयोग करावा. हिरड्या पोंचट होऊन त्यांतून रक्त वाहत असेल व दुखत असेल तर त्यांवर टिंक्चर कॅटेच्यु व टिंक्चर मऱ्ह समप्रमाणानें एकत्र करून कापसाच्या बोळ्यानें लावावें. तसेंच जरूर लागेल त्याप्रमाणें क्विनाईन, लोह, कॅल्शियम्चे क्षार, पोट्याशियम्चे क्षार, कॉडलिव्हर ऑईल, मांसरस, पोर्टवाईन वगैरेंचा उपयोग करावा.

अंगावरील व्रण, मलावरोध, रक्तस्राव वगैरे लक्षणें असल्यास त्या त्या प्रकरणांत सांगितल्याप्रमाणें चिकित्सा करावी. लहान मुलांत हा विकार दिसून आल्यास मूल दीड वर्षाचें होईपर्यंत त्यास स्टार्चयुक्त अन्न देऊं नये. मोसंबीचा रस तोळा दोन तोळे दिवसांतून तीन वेळां द्यावा. मुलास दुधावर ठेवावें. चहा, साखर वगैरे पदार्थ देऊं नयेत. अंगास बदामाचें तेल, कॉडलिव्हर आईल अगर पँक्रिॲटिक इमल्शन् लावावें. एकंदरींत पचनक्रिया सुधारून रक्त पूर्वस्थितीवर येईल अशी व्यवस्था करावी ह्मणजे हा रोग दूर होईल.

मधुमेहः—ह्या विकारांत मागें सांगितलेल्या कारणांनीं यकृत्, अनामकपिंड किंवा मज्जातंतू बिघडले जातात. यासाठीं जें कारण दिसून येईल तें दूर करण्याचा प्रयत्न करावा. यांत औषधी उपायांपेक्षां पथ्यान्नाचा विशेष उपयोग होतो. औषधी उपायांत या रोगावर अफू हें फार नांवाजलेलें औषध आहे. अफूमुळें यकृता[illegible] जशीच्या तशीच साखर सोडण्याची क्रिया बंद [illegible] यासाठीं अफू किंवा तिचें सत्त्व (कोडिआ) हीं देण्यांत येतात. त[illegible]भस्म, वंगभस्म, चंद्रप्रभा, जांभळीच्या पाल्याचा रस अ[illegible] बियाचा बुका, सप्तांगीचें मूळ, यांचाही उपयोग होतो. या विकारात खालील[illegible] गोळ्या करून दिल्यानें पुष्कळदां फायदा होतो.

अभ्रकभस्म—२४ गुंजा, सोडी आर्सेनियस्—१ ग्रेन, कोडिआ—८ ग्रेनूस, एक्स्ट्रॅक्ट डॅमिआना—१२ ग्रेनूस, कोकेन हाय्ड्रोक्लोराईड—२ ग्रेनस, झिंसि फॉस्फाईड—१ ग्रेन, एक्स्ट्रॅक्ट जेंशन्—जरूरीपुरतें.

यांच्या २४ गोळ्या कराव्या व त्यांतील सकाळीं एक व संध्याकाळीं एक अशा दिवसांतून दोन वेळां जेवणानंतर घ्याव्या. शिवाय पथ्य फार संभाळलें पाहिजे; ह्मणजे स्टार्चयुक्त पदार्थ, शर्करा व ज्या पदार्थांत स्टार्च व साखर असते असे पदार्थ वर्ज्य करावेत. उदाहरणार्थ, मेवामिठाई, गोड फळें, भात, साबूदाणा, मध, आरारूट, बटाटे वगैरे हीं वर्ज्य केलीं पाहिजेत. ह्या पदार्थांपैकीं एखाद्या पदार्थाची सवय असल्यास तो एकदम न सोडतां हळु हळु सोडावा. गोडीसाठीं साखरेच्या ऐवजीं सॅकरीनचा उपयोग करावा. दूध घेण्यास हरकत नाहीं. ज्यांना हरकत नसेल त्यांनीं मांसाहारावर रहावें. गव्हांतील पीठ निराळें काढून राहिलेल्या पदार्थाची भाकरी करून खावी. तहान शमविण्यासाठीं फॉस्फॉरिक ॲसिड, लिंबाचा रस किंवा पोट्याश् बायटार्टरेट पाण्यांत घालून तें पाणी प्यावें. क्षार खनिज जलें पिण्यास द्यावीं. ताक प्यावें. मानवेल त्याप्रमाणें व्यायाम करावा, सर्वांग चांगलें रगडून घ्यावें. मन शांत ठेवावें.

याप्रमाणें अग्निमांद्यामध्यें होणाऱ्या लक्षणांच्या चिकित्सेचा थोडक्यांत विचार झाला. शेवटीं सांगावयाचें एवढेंच कीं, पहिल्या प्रकारच्या म्हणजे प्रतिबंधक उपायांप्रमाणें वागण्याची प्रत्येकानें व्यवस्था ठेविली तर दुसऱ्या प्रकारच्या (रोगनिवारक) उपायांची फारशी जरूरी लागणार नाहीं. [illegible]ऱ्या प्रकारच्या उपायांवर अवलंबून रहाणें ह्मणजे चांगल्या [illegible] घरांला उंदीर, साप [illegible] प्राण्यांनां प्रथम बिळें पाडूं देऊन मग तीं बुजवित [illegible] हीनें[illegible]. करितां, होईल तितकेंकरून पहिल्या प्रकारांत सांगितल्याप्रमाणें वागण्याचें करावें. असो; एकंदरींत पचनशक्ति नैसर्गिक स्थितींत राहील अशा प्रकारची काळजी घ्यावी म्हणजे या रोगाला भिण्याचें कारण उरणार नाहीं.

[सारमेतच्चिकित्सायां परमश्चेश्च पालनम्.]

सर्व प्रकारच्या रोग्यांस अत्यावश्यक सूचना.

अलीकडे वर्तमानपत्रांतून निरनिराळ्या रोगांवर रामबाण औषधांच्या जाहिराती फडकूं लागल्यापासून लोकांच्या मनाची धांव जाहिरातींतील चटकदार भाषेंत वर्णन केलेल्या औषधांकडे पोंचून ते त्यांचा उपयोग करून घेतात व शेवटीं त्यांपासून कांहीं गुण न येतां फसतात. याचें कारण, एक तर जाहिरात देणारे ती बरीच खुलवून लिहितात व दुसरें, रोगी, जाहिरातींतील चटकदार व मोहक भाषेस भुलून, त्या औषधांनीं बऱ्या होणाऱ्या अनेकविध रोगांच्या यादींत आपणास होत असलेल्या रोगाचें अगर लक्षणाचें नांव सांपडतांच आपल्यास हें एक अमृत सांपडलें असें समजून, त्यांचा उपयोग करितात. यामुळें पैशापरी पैसे जातात व शिवाय प्रकृतिही बिघडते.

वास्तविक पहातां, कुशल व निष्णात वैद्याकडून रोगाची चिकित्सा झाल्या-शिवाय, नुस्त्या जाहिरातींतील रामबाण उपायांनीं रोग बरा होणें बहुधा शक्य नाहीं. कारण निष्णात वैद्याला देखील रोगाचें निदान झाल्यावर एकच औषध चालू न ठेवतां त्यांत वारंवार होत असलेल्या स्थित्यंतराप्रमाणें औषधयोजनेंत फेरबदल करावा लागतो; तर मग वरील रामबाण उपायांनीं कितपत गुण यावेल याचा आपणच विचार करावा. सारांश, अशा रीतीनें औषध घेणें निष्फल होय. इतकेंच नव्हे तर तें हानिकारक देखील आहे. यासाठीं वर सांगितल्याप्रमाणें रोगी फसूं नयेत व त्यांस योग्य औषध मिळावें ह्मणून आह्मीं खालीं दिल्याप्रमाणें व्यवस्था केलेली आहे.

रोग्यानें आपणास होत असलेल्या रोगाची माहिती आह्मीं तयार केलेल्या निराळ्या फार्मावर मागितल्याप्रमाणें सुवाच्य व खुलासेवार लिहून कळवावी ह्मणजे काळजीपूर्वक व सशास्त्ररीतीनें रोगाची चिकित्सा करून गुणावह असें औषध पाठवून देऊं. हे फार्म रोग्यानें अर्ध्या आण्याचें तिकीट पाठवून मागविले असतां पाठविण्यांत येतील. वापरण्यांत येणारीं औषधें ताजीं असून, दरही सर्व स्थितींतील लोकांस पटतील अशा रीतीनें मुद्दाम किफायतशीर ठेवण्यांत आले आहेत. रोग्यांना पाठविण्यांत येणारें औषध रोगाच्या स्थिती-प्रमाणें जरूर तितक्या दिवसांचें पाठविण्यांत येईल. विशेष माहिती आह्मीं छापिलेल्या निराळ्या फार्मांत मिळेल. हे फार्म खालील पत्त्यावर मागवावे.

गणपत पांडुरंग काळोखे, ए. ए. एम्. एस.

ठाकुरद्वार, मुंबई.